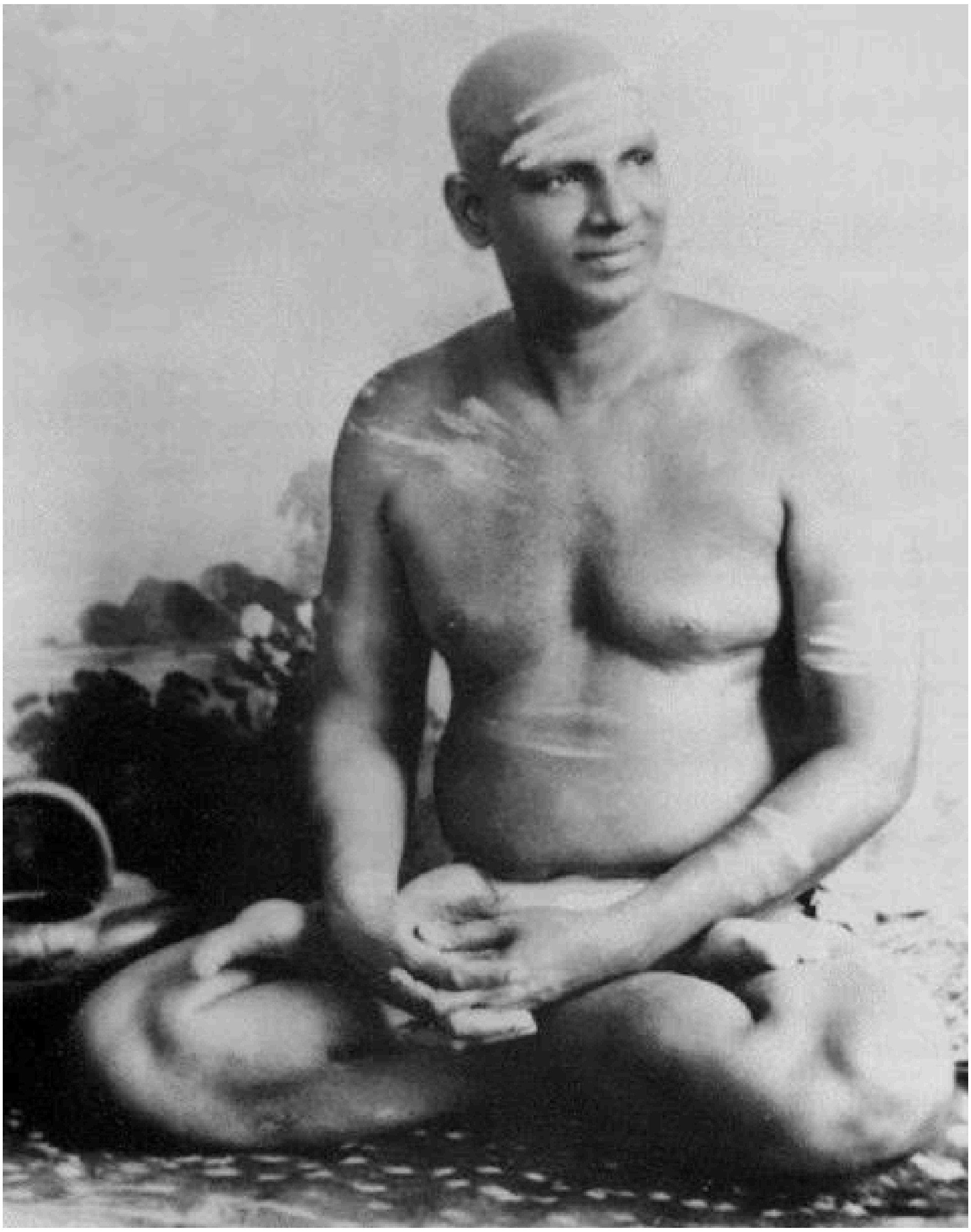
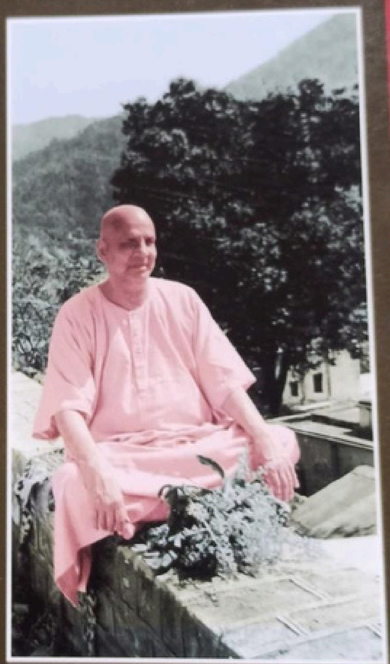


जीवन में सफलता के रहस्य और आत्म-दर्शन



स्वामी शिवानन्द

जीवन में सफलता के रहस्य
और
आत्म-दर्शन

Sure Ways for Success in Life and Good-Realisation
का हहन्दी रूपान्तर

लेखक
श्री स्वामी हर्वानन्द सरस्वती

प्रकार्क
द हिवाइन लाइफ सोसायटी
पत्रालय: हर्वानन्दनगर- २४९ १९२
हजला: हटहरीगढ़वालउत्तराखण्ड हहमालय),भारत
www.sivanandaonline.org, www.dlshq.org

प्रथम हहन्दी संस्करण: १९५३
नवम हहन्दी संस्करण : २०१८

(१,००० प्रहतयां)

ISBN 81-7052-056-8
HS73

PRICE: 185/-

'द हिवाइन लाइफ सोसायटी, हर्वानन्दनगर' के हलए स्वामी पद्मनाभानन्द
द्वारा प्रकाहर्त तथा उन्हीं ◌ंके द्वारा 'योग-वेदान्त फारेस्ट एकिोमी प्रे्स,
पो. हर्वानन्दनगर-२४९ १९२, हजला हटहरी-गढ़वाल,
उत्तराखण्ड' में मुहित।
For online orders and Catalogue visit: dlsbooks.org

समपशण

हजनके जीवन का कुछ लक्ष्य है,

और जो उस लक्ष्य की ओर जाना चाहते हैं।
हजनके जीवन में महत्त्वाकांक्षाएँ हैं,
जो उन्हें पूरा करना चाहते हैं।
हजनके जीवन में सदाचार का अभाव है,
पर जो सदाचारी बनना चाहते हैं।
हजनको समाज पहतत कहता है,
पर जो उठना चाहते हैं-
हवश्व के ऐसे मनुष्ों ंको
सस्नेह भेंट!

प्रकार्क का वक्तव्य

'जीवन में सफलता के रहस्य' इस नाम से ही पुस्तक का पूणश पररचय हमल जाता है।

स्वामी हर्वानन्द जी ने इस पुस्तक में अनेकों ंप्रयोगों ंको अच्छी तरह से हदग्दहर्शत हकया है। यह प्रयोग इतने सरस और सरल हैं हक प्रत्येक व्यक्तक्त, यहद चाहे, उनका व्यवहार कर सकता है। मुझे इतना हनश्चय तो जरूर

है हक इस पुस्तक में वहणशत प्रयोग खरे सोने के समान हैं, हजनको स्वामी जी ने अपने तपस्वी जीवन की कसौटी पर कस कर रुद्ध हसद्ध हकया है।

श्री स्वामी जी ने जो-कुछ इसमें हलखा है, वह उनके दीर्शकालीन आध्याक्तत्मक जीवन का रहक्षत अनुभव है; क्ोंहक स्वामी जी इस पुस्तक में हदये गये हनयमों ंका पालन आजीवन अपने दैहनक जीवन में करते रहे थे।

श्री स्वामी जी को पहवत्र जीवन में इतना अहिक हवश्वास था हक वे उस जीवन की प्राक्ति के हलए सब-कुछ त्याग देने को तैयार थे। वे कहते थे हक चाहे तुम हवद्वान् बनो या नहीं, ं वैज्ञाहनक भी बनो या नहीं, ं नेता बनो या नहीं, ं पर सच्चररत्र और पहवत्र अवश्य बनो ! सच्चररत्रता और पहवत्रता-बाहरी और भीतरी दोनों–ंइस जीवन की सफलता के द्वार खोलती हैं और आत्म-दर्शन को भी हसद्ध करती है।

पुस्तक पढ़ने से प्रत्ेयेक व्यक्तक्त को प्ेरेरणा हमलेगी, ऐसा हमें दृढ़ हनश्चय है। पुस्तक (अँगरेजी) के अनेकों ं संस्करण हबकते चले गये, यही पुस्तक की लोकहप्रयता का एक उदाहरण है। तदहतररक्त हनत्य-प्रहत कई लोगों ंके पत्रों ंसे (जो पुस्तकानुदहर्शत हवहि से सािना कर रहे हैं) ज्ञात होता है हक पुस्तक ने उनके जीवन में बहुत सुन्दर पररवतशन कर हदये हैं। अनेक मद्यपों ंने मद्यपान का त्याग कर हदया, अनेक लोगों ंने हसगरेट पीना और हसनेमा जाना छोड़ हदया। बहुत से लोग समाचार-पत्र और उपन्यास भी नहीं ंपढ़ते। कई हवद्याहथशयों ंने ब्रह्मचयश में अपने को दीहक्षत कर हदया है। लोगों ंको इस पुस्तक से अवश्य प्ेरेरणा हमली है, इसमें सन्ेदेह नहीं।ं

परमात्मा सबको कुर्ल और मंगल का वरदान दे!

-द डिवाइन लाइफ सोसायटी

चतुःश्लोकी भागवत

ज्ञानं परमगुह्यं मे यडिज्ञानसमन्वितम् ।
सरहस्ंयं तदंग च गृहाण गडदतं मया ।।

यावानहं यथाभावो यद्रूपगुणकममकः ।
तथैव तत्त्वडवज्ञानमसुतु ते मदनुग्रहात् ।।

अहमेवासमेवाग्ेरे नान्यद्यत्सदसत्परम् ।

पश्चादहं यदेतच्च योऽवडिषे्येत सोऽस्म्यहम् ।।१ ।।

ऋतेऽथम यत्प्रतीयेत न प्रतीयेत चात्मडन ।
तडिद्यादात्मनो मायां यथाऽऽभासो यथा तमः ।।२।।

यथा महान्वि भूताडन भूतेषूच्चावचेष्वनु ।
प्रडवष्टान्यप्रडवष्टाडन तथा तेषु न तेष्वहम् ।।३ ।।

एतावदेव डिज्ञासं्यं तत्त्वडिज्ञासुनाऽऽत्मनः ।
अियव्यडतरेकाभ्यां यत्स्यात्सवमत्र सवमदा ।।४ ।।
एतन्मतं समाडतष्ठ परमेण समाडिना ।
भवान् कल्पडवकल्ेपेषु न डवमुह्यडत कडहमडचत् ।।

याचना

अिक गहत से मागश पर बढ़ता चलूँ,

यह सिाना दो।

सजग अम्बर में अरुण-सा रक्ति ले चढ़ता चलूँ,

यह कामना दो।

सार ले हनस्सार जीवन को पुनः गढ़ता चलूँ,

यह कल्पना दो।

हवश्व के कल्याण का रुभ पाठ मैं पढ़ता चलूँ,

यह भावना दो।

छोड़ कर जड़ता सतत संर्श से लड़ता चलूँ,

यह सान्त्वना दो।

भावना

मैं उनुमुक्त गगन का पंछी
मैं अजस्र अमृत की िारा।
मैं प्रर्ान्त सामोद सनातन
मैं खुहर्यों ंका दिी हसतारा ।।

जा रे क्रन्दन हवसह वेदने
ध्वस्त हुई कष्ों ंकी कारा।
कहाँ रहे काँटे अब मग में
फूलों ंसे पथ गया सँवारा ।।

आज्ञा

जारे जगजीवन को समझो अवसुतु आर् से भी रहकर वंहचत ।
जागरण स्वप्न हनिा में भी होवे न तुम्हारा हचत हवचहलत ।।

हो अनासक्त अहवचल सदैव तुम वृद्ध, युवा अथवा कुमार।
त्रय-तापों ंसे, त्रय-भोगों ंसे, अन्तस्तल रख कर हनहवशकार ।।

रुभ तथा अरुभ लौहकक दैहवक वासना हचत्र सन्तत हवलीन।
तुम त्रय-कालों ंमें स्वयं हसद्ध तुम महानन्द में सदा लीन ।।

यह जजशरता या रोग-र्ोक हैं तेरी गहतहवहि के न रूप।
कर मूल िारणा को अमूल तुम जान सको अपना स्वरूप ।।

उपहनर्द् के हवचारों ◌ंमें तल्लीन

जो आत्मा में सब-कुछ देखता है और आत्मा को ही सबमें देखता है, उसमें जुगुप्सा नहीं ◌ंरहती।

आत्या सूक्ष्म से भी सूक्ष्मतम तथा महान् से भी महत्तम, प्रते्येक जीव के हृदय में हवराज रहा है।

जो इच्छाओं ◌ंसे मुक्त है, मन और इक्तियाँ हजसने बस में रख ली हो, जो आतम की महानता को देखता है, वह र्ोक-रहहत हो जाता है।

प्रणय ◌िनुर् है, मन तीर है और ब्रह्म है लक्ष्य । एकाग्र हचत्त वाले व्यक्तक्त से यह हनर्ाना सिाा जा सकता है और तब हजस प्रकार तीर लक्ष्य में मुहित हो जाता है, वह भी ब्रह्म में क्तथथर हो जायेगा।

ब्रह्मानंद का अनुभव कर, जहाँ तक न पहुँच कर ब्दं भी लौट आते हैं, मन के साथ-साथ; और मनुष् हकसी से भयभीत नहीं ◌ंहोता तथा हवचार उसे सन्तान नहीं ◌ंकर सकते।

क्ों ◌ंनहीं ◌ंमैंने सुकमश हकये, क्ों ◌ंमैंने पाप हकया-हनश्चयतुः जो आत्मा को जानता है, वह इन दोनों ◌ंको भी आत्मा ही जानता है।

वह तेजोमय है, हनगुशण, सवशव्यापक, अन्दर और बाहर क्तथथत, अजन्मा, प्राण-मन-इक्तिय-रहहत, अव्याकृतव से परे और सबसे पार है।

ॐ- यह ॐ- अमृत है। यह समस्त जगत् ही इसका व्याख्यान है। क्ा था, क्ा है और क्ा होगा, यह सब हनश्चयतुः ॐ ही है। तीनों ंकालों ंसे परे भी यहद कुछ है तो ॐ ही।

मन से हजसको जाना नहीं ंजा सकता, पर हजसके द्वारा, सन्तों ंने कहा है, मन को जान हलया जाता है, जान लो यहाँ ब्रह्म है, न हक वह हजसे यहाँ पूजा जाता है।

सािना का पथ

१. एक ही आसन पर हनश्चल हो कर ३ र्ण्टे तक बैठने की आदत हो जानी चाहहए।

२. अभ्यास करते-करते कम-से-कम ३० हमनट तक प्राणायाम का अभ्यास अवश्य करना चाहहए।

३. प्रातुः ३ बजे उठ कर ध्यान आरम्भ करना चाहहए, तदुपरान्त आसन और प्राणायाम।

४. गुरु के बतलाये गये तरीकों ंसे िारणा और ध्यान का अभ्यास करो।

५. सद्-हवचार, सद्-अनुभव सद-कमश और सद्भावन करो।

६. दुगुशणों ंको अपने से दूर हटाओ।

७. इक्तियों ंपर अपना अनुर्ासन थथाहपत करो। हदन में दो-चार र्ण्टे मौन िारण करो।

८. सद्गुणों ंका हवकास करो।

९. आध्याक्तत्मक दैनक्तन्दनी रखो और हनहश्चत हदनचयाश का पालन करो।

१०. अपना इष्-मन्त्र हनत्य-प्रहत एकाग्रहचत्त हो कर हलखो।

११. र्ाकाहारी भोजन करो, मांसाहद रजोगुणी पदाथों को वहजशत जानना चाहहए।

तुम कौन हो ?

तुम कौन हो? तुमको ही नहीं ंमालूम हक तुम कौन हो ?
तुम सत्-हचत्-आनन्द-स्वरूप हो।

यह देह जो नार् को प्रिा होती है, यह इक्तियाँ जो हकसी हदन हनक्तिय हो जाती हैं, यह हँसना, यह रोना और हवलखना तुम्हारा स्वभाव नहीं, ं तुम तो हनहवशकार आत्मा हो।

भले ही नौकरी न हमल रही हो, भले ही खाने को रोटी का टुकड़ा न हमले और न पीने को पानी तथा पहनने को वस्त्र का टुकड़ा भी-हकनुतु इससे तुम्हारी आत्मा के अमरव में क्षीणता नहीं ंआती। आत्मा भूख और प्यास, सदी और गरमी, हनन्दा और अपमान-सबसे परे है।

मान लो और हनश्चय कर लो हक तुम आत्मा ही हो, जो जन्म, मृतुयु, पाप, पुण्य, सुख और दुःख से परे है।

यह देह तुम्हारी नहीं।ं

तुम राजाओं ंके महाराजा तथा परम र्क्तर्ाली सम्राट् हो ।

तत्त्वमहस ! तुम वह हो! तुम ही ब्रह्म हो ।

संकल्पोपासना

संकल्प आत्म-बल है, इसमें महान् र्क्ति है।
संकल्प का हवकास कर आत्मा का साक्षात्कार करना चाहहए।
इच्छाओं ◌ंने तुम्हारे संकल्प को हनबशल कर हदया है।
हववेक, वैराग्य और त्याग से इच्छा का दमन और संकल्प का हवकास करो।
मेरा संकल्प र्क्तिमान् है, मैं पवशतों ◌ंको तोड़ सकता हँ,
समिु की तरंगों ◌ंको रोक सकता हँ और तत्त्वों ◌ंको हमटा सकता हँ।
प्रकृहत मेरी आज्ञानुवहतशनी है, मैं हवश्व संकल्प के साथ एकरस हँ।
मुहन अगस्त्य के समान मैं समिु को पी सकता हँ।
मेरा संकल्प इतना तीव्र है हक कोई उसका हवरोि नहीं ◌ंकर सकता।
लोगों ◌ंको मैं प्रभाहवत कर सकता हँ और जीवन में सफलता की हसक्तद्ध भी।
मैं स्वस्थ हँ, हनरोग हँ और हँ आनन्दमय,
सदा प्रसन्न तो मैं हँ ही, लाखों ◌ंको प्रसन्नता का वरदान भी देता ही हँ।
संकल्प करते ही मैं र्क्ति का प्रयोग कर सकता हँ।
योहगयों ◌ंमें परम योगी, राजाओं ◌ंका महाराजा,
सम्राटों ◌ंका महासम्राट् और ग्रहों ◌ंका मैं हँ हैग्रह ।
स्पर्श मात्र से ही मैं साधकों ◌ंका उत्थान करता हँ।
सत्संकल्प के चमत्कार से मैं आश्चर्यों को जन्म देता हँ।
दूर और सुदूर के देशों ◌ंमें भी मैं लाखों ◌ंको रोगमुक्त करता हँ।
यह सब मेरी संकल्प-र्क्ति का प्रभाव है-अतुः संकल्प का हवकास करो।
वासनाओं ◌ंको त्याग कर आत्म-हवचार करना-
संकल्प-साधना का यही श्रेयपूणश मागश है।
आध्याक्तत्मक दैहनकी रखो; हचन्ता, उहद्वग्नता त्यागो,
साधारण तपस्या करो और धारणा की हसक्तद्ध भी,
धैयश का हवकास करो, क्रोध पर हवजय भी,
इक्तियों ◌ंको वश में कर, ध्यान का अभ्यास करो,
सहन-र्क्ति होनी चाहहए, ब्रह्मचयश का अभ्यास भी,

यह सब संकल्प-उपाजशन में तुम्हारी सहायता करेंगे।
मैं न तो मन हँ, न देह ही पर हँ अमर आत्मा
तीनों ंअवथथाओं ंका साक्षी, पूणश-ज्ञान-महान् ।

योग की वणशमाला

अखण्ड अभ्यास से योग में सफलता हमलती है।

आसनों ंसे स्वथथ रीर तथा ओजस्वी मन की प्राक्ति की जा सकती है।

इक्तियों ंका हनयन्त्रण योग के अभ्यास से हकया जा सकता है।

ईश्वर की प्राक्ति के हलए ऋहर्-मुहन योग का अभ्यास करते थे।

उहियान बन्ध के अभ्यास से सुन्दर रीर, र्क्ति, ओज और प्रहतभा की प्राक्ति होती है तथा अन्नवाही स्रोतों ंका रुक्तद्धकरण होता है।

ऊध्वशरेता बनने के हलए र्ीर्ाशसन का अभ्यास करना चाहहए।

ऋहर् गण योगहवद्या के वैज्ञाहनक थे।

एकाग्रता से हठयोग का अभ्यास हकया जाये, तो बड़ा आनन्द हमलता है।

ऐहतहाहसक दृहष् से हठयोग भारत की बहुत प्राचीन र्ास्त्र-हवद्या है।

ओज-र्क्ति के हवकास के हलए हठयोग का अभ्यास करना चाहहए।

और्ि-हवज्ञान भी यही स्वीकार करता है हक हठयोग से सभी रोगों ंका उनू्मूलन हकया जा सकता है।

अन्तुःकरण पर योग का बड़ा ही सुन्दर प्रभाव पड़ता है।

कमशयोग मन को पहवत्र करता तथा सािक को भगवद्-दर्शन के योग्य बना देता है।

ख से आकार् का बोि होता है। अतुः खेचरी मुिा से आकार् में चलने की हक्रया हसद्ध होती है। खेचरी मुिा की हसक्तद्ध प्राि कर हठयोगी आकार् में गमन कर सकता है।

गररमा अष्हसक्तद्धयों ंमें से एक हसक्तद्ध का नाम है, हजसको प्राि कर वह अहततर भारी हो जाता है।

घटाकार् और महाकार् में एक ही आकार् है, उसी प्रकार सभी जीवों ंमें एक ही आत्मा है।

चक्र हलंग-र्रीर में र्क्क्त के किों ंको कहा जाता है। वे छह होते हैं।

छह चक्रों ंके नाम हैं-मूलाार, स्वाहिष्ठान, महणपूर, अनाहत, आज्ञा और सहस्रार ।

पि का अथश है-परमात्मा के पहवचतम नामों ंका सतत उच्चारण करना। जप करने से मन पहवत्र होता है तथा एकाग्रता का भी उदय होता है।

झंकार के समान एक ध्वहन सुनायी देती है। योगी नादयोग में हसक्तद्ध पाने पर इस ध्वहन को सुनता है।

टकटकी लगा कर हकसी वसुतु पर दृहष् को क्तथथर करने का नाम त्राटक है।

ठाकुर जी को भोग लगा कर ही जो स्वयं भोजन करता है, वही ब्राह्मण है।

िर को राजयोग के अनुसार सिाक की हनबशलता कहा गया है। इसके हनवारण के हलए साहस की प्रहतपक्षीय भावना का अभ्यास करना चाहहए।

ढोंगं और पाखण्ड योग के दुिन हैं, योगी को इनसे बचना चाहहए।

मानहसक, वाहचक और र्ारीररक-तपस्या तीन प्रकार की होती है। तपस्या करने से तीनों ंका पररर्ोिन होता है।

थका-माँदा व्यक्तक्त, जो संसार को अच्छी तरह समझ चुका हो और उसके सामने हार भी खा चुका हो, योग की र्रण में आ कर ही र्ाक्तन्त और हवश्राम पा सकता है।

दम से इक्तियों ंके दमन का अथश प्रकट होता है। यह सिान-चतुष्य के र्ट्- सम्पत् का दूसरा अंग है।

ध्यान का क्ा अथश है? एक ही हवचार की तन्मय िारा के प्रवाह को ध्यान कहा जाता है। मकान

नवहवि भक्तक्त इस प्रकार जाननी चाहहए-श्रवण, कीतशन, स्मरण, पाद-सेवन, अचशन, वन्दन, सख्य, दास्य, आत्म-हनवेदन ।

पद्मासन करने पर ध्यान में सरलता की अनुभूहत होती है।

फण उठा कर सपश, र्स्त्र उठा कर योद्धा, चोंचं उठा कर गृद्ध वार हकया करते हैं; पर इक्तियाँ हवर्य-वासना को उठा कर ही अपना वार हकया करती हैं, जो दुजेय रहता है।

ब्रह्मचयश जीवन में सफलता की कुंजी है।

भक्तक्तयोग आज के लौहयुग में भगवद् दर्शन का उत्तम मागश है।

मक्तन्दर जाना िमाशन्धता नहीं ंऔर न हकसी जाहत का िमशगत पाखण्ड ही। यह तो उत्पाती मनुष् को एक प्रकार के अनुर्ासन और हसद्धान्तों ंमें बाँिने का मनोवैज्ञाहनक आिार है।

यज्ञाहद कमों को हमथ्या अथवा हनु:सार या पाखण्ड कह कर दूहर्त नहीं ंहकया जा सकता। यज्ञ का प्रभाव वैहदक साहहत्य में पररलहक्षत होता है और यज्ञ का अभाव आज की क्तथथहत को प्रकट करता है।

रजोगुणी वृहत्त से अनेकों ंमानहसक उपिव होते हैं, सात्त्क्तत्त्वक बन कर रजोगुण को हटा देना चाहहए।

लहर्मा अष्हसक्तद्धयों ंमें एक ऐसी हसक्तद्ध है, हजसको प्रिा कर योगी अत्यन्त लरु रूप िारण कर सकता है।

वैराग्य और हववेक-दोनों ंका उपाजशन जीवन की सफलता में सहायक हसद्ध होता है।

शाक्तन्त ही मनुष्-जीवन का परम लक्ष्य है। इसकी प्राक्ति के हलए योग ही एकमात्र सािन है।

षट्दर्शनों ंका सारांर् यही है हक सवशत्र एक ही आत्मा है।

सन्तोर् िारण हकया जाये, तो हकतना अच्छा है। सन्तोर् िारण कर लेने पर मन हकसी भी वसुतु के अभाव में दु:खी नहीं ंहोता और न प्राक्ति में उछलता ही है।

हठयोग की हसक्तद्ध प्रिा होते ही राजयोग का आरम्भ होता है।

क्षमा एक गुण है। इस गुण का उपाजशन कर लीहजए, जीवन में आनन्द की लहर लहराने लग जायेगी।

त्राटक का अथश है-हकसी एक वसुतु पर दृहष् को हनहनशमेर् हकये रहना।

ज्ञान मनुष्-जीवन का चरम हवकास है। ज्ञान के उपरान्त और कुछ प्रिाव्य नहीं ंरहता। योग-सािना का उद्देश्य ज्ञान की प्राक्ति करना ही है।

अनुवादक के दो ब्दं

इस पुस्तक का आपके जीवन से हनकटतम सम्बन्ध है।

यह कागज की हकताब नहीं, ं आपके जीवन की हकताब है। समझ लीहजए हक आप अपने जीवन को ही इस पुस्तक में पढ़ रहे हैं।

इस पुस्तक का हहन्दी अनुवाद करने का उद्देश्य अनुवाद का कतशव्य हनभाना नहीं; ं बक्ति हहन्दी भार्ा-भार्ी समाज के आगे नवीन जीवनिारा को रख देना है। समाज में जो उत्पात मचा हुआ है, उसका हनराकरण करना है और जीवन में जो भयावह अर्ाक्तन्त छायी हुई है, उसको हमटाना है।

यहद इस पुस्तक के उपदेर्ों ंने लोगों ंके जीवन में प्रत्याहर्त पहवत्र प्रभाव िाला, तो अनुवादकों ंका श्रम साथशक हो जायेगा।

हवर्य-प्रवेर्

(लेखककीभूडमका)

जीवन क्ा है? क्ा केवल साँस लेना, भोजन को पचाना, मलमूत्राहद वेगों ंका त्याग करना, र्रीर रचना और हनमाशण के अन्य कायों का होना ही जीवन की पररभार्ा का पूरक है या जीवन का अथश इससे अलग कुछ और है? क्ा केवल हवचार करना, योजनाएँ बनाना, हवचार-हवमर्श करना, नाम-यर् आहद के हलए प्रयत्न करना ही
जीवन की हसक्तद्ध का बोिक है?

क्ा सन्तहत-प्रजनन से जीवन का अथश स्पष् होता अथवा जीव-जनुतुओं ंके गहतर्ील होने पर र्रीर के
अन्दर जो प्रहतहक्रया होती है, वह तो जीवन नहीं ंहै? वैज्ञाहनक और नृतत्त्व के वैज्ञाहनकों ंके जीवन-हवर्यक
दृहष्कोण अलग-अलग हैं। दार्शहनकों ंने जीवन को दूसरे दृहष्कोण से आँका है।

जीवन दो प्रकार का होता है-यथा भौहतक जीवन और चेतनात्मक जीवन । नृतत्त्व-र्ास्त्री तथा
देहहवज्ञानवाहदयों ंका कहना है हक सोचना, अनुभव करना, जानना, संकल्प करना, पचाना, मलाहद वेगों ंको
त्यागना, रक्ताहद का संचरण, स्खलन आहद हक्रयाओं ंसे जीवन में गहत आती है अथवा जीवन का बोि इन हक्रयाओं ं
से होता है। परनुतु इस प्रकार का जीवन र्ाश्वत नहीं ंहै। इस जीवन में खतरे, दुःख, हचन्ताएँ और र्बराहट, पाप,
पुण्य, जन्म, मृतुयु, व्याहियाँ, वृद्धावथथा और अनेकों ंप्रहतहक्रयाएँ व्याि रहती हैं।

अतुः हजन महात्माओं ने इक्तियों और मन पर संयम थथाहपत कर, त्याग, तपस्या और वैराग्य-सािना कर आत्ममय जीवन हबताया है, उनको यह कहते तहनक भी झुंझलाहट नहीं हुई हक आध्याक्तत्मक जीवन ही र्ाश्वत है, भौहतक जीवन तो केवल बाहरी और अक्तथथर आवरण है।

इसी जीवन की प्राक्ति के हलए उन्ोंनें अनेकों हवहियों से प्रयोग हकये। वे प्रयोग एक ही व्यक्तक्त मात्र के हलए नहीं, अहपतु अनेकों व्यक्तक्तयों के हलए, हजनकी रुहचयाँ, हजनकी आदतें और हजनकी योग्यताएँ अलग-अलग होती हैं, हवहभन्न मागों को खोज हनकाला। हजन लोगों में श्रद्धा, हवश्वास और कमशठता है, वे अवश्य उन योगों में से हकसी एक प्रयोग को अपने जीवन में व्यवहत कर सकते हैं यह आवश्यकता नहीं रहती हक प्रत्येक व्यक्तक्त एक ही प्रयोग का व्यवहार करे अथवा एक ही हसद्धान्त का अनुयायी हो ।

भौहतक जीवन की व्याख्या करने की आवश्यकता नहीं; क्ोंहक प्रत्येक व्यक्तक्त उसकी असारता को जानता है। भौहतक जीवन की अनेकों सीमाएँ, अनेकों कहमयाँ हैं। भौहतक जीवन को ही परम जीवन समझने वाला व्यक्तक्त कभी भी सुखी और सफल नहीं बन सकता, जो रात और हदन भौहतक जीवन की तृक्ति के हलए ही चेष्टा कर रहा है, उसे कामयाबी नहीं हमल सकती-यह हसद्ध सत्य है।

परन्तु जो लोग भौहतक जीवन में ही सन्तुष्ट न रह कर आत्मचेतनामय जीवन को प्राि करना चाहते हैं, उनके हलए अनेकों मागश हैं, हजनका अनुसरण कर वे अवश्य सफलता की प्राक्ति कर सकते हैं।

इसका अथश यह नहीं है हक हम भौहतक जीवन की अवहेलना करें। पदाथश तो परमात्मा का ही व्यक्त स्वरूप है। भौहतक पदाथशमय जीवन का हनमाशण परमात्मा की लीला का उपकरण ही तो है। पदाथश और उसके अन्दर वतशमान र्क्तक्त को अलग-अलग नहीं हकया जा सकता। आग और तेज, हहम और र्ीतलता, पुष्प और सौरभ तथा र्क्तक्त और र्क्तक्तमान् हजस प्रकार अहभन्न हैं, उसी प्रकार र्क्तक्त और उसका व्यक्त स्वरूप भी है। ब्रह्म और माया अहभन्न हैं। इस भौहतक लोक का जीवन आत्मचेतनामय जीवन का उपकरण है, सफलता का प्रथम रंगमंच है। संसार से परमोच्च हर्क्षा ग्रहण की जा सकती है। प्रकृहत की गोद में पल कर ही मनुष्य अच्छी हर्क्षाएँ प्राि कर सकता है। अहभप्राय यह है हक आत्मचेतनामय जीवन की प्राक्ति करने के हलए हजन-हजन गुणों से व्यक्तक्त को सुसक्तित होना पड़ता है, उन सबका उपाजशन इसी भौहतक देह के माध्यम से इसी भौहतक लोक में हकया जा सकता है। जहाँ सुर और असुर र्क्तक्तयों का युद्ध होता है, वह थथान है यह भौहतक र्रीर ।

हकन्तु जो इस जीवन के अथश को न समझ कर जीवन से उपहलि हो कर रहता है, वह कभी सफलता की प्राक्ति नहीं कर सकता। जीवन को उपकरण मान कर उच्च जीवन की प्राक्ति करना ही ज्ञानी के हलए श्रेयस्कर है। काँटे को काँटे से हनकाल कर दोनों काँटों को फेंक हदया जाता है। इसी प्रकार संसार में रह कर सांसाररकता से युद्ध कर उसे पराहजत करना होगा-इसी में र्ूरता और वीरता है।

हवज्ञान क्ा और िमश क्ा, राजनीहत और िमश-यह सभी अहभन्न हैं। साथ-साथ ही इनका हवकास हकया जाता है। यहद इनमें हकसी एक की भी अवहेलना की गयी, तो जीवन की पूणशता हवक्तच्छन्न हो जाती है। यहद देर् की आहथशक क्तथथहत को भुला हदया गया, तो आध्याक्तत्मक क्तथथहत हकतनी खतरनाक और सन्देहजनक हो जायेगी? देर् में निाभाव होने से आध्याक्तत्मक प्रचारक हकस प्रकार अपना कायश सम्पन्न कर सकेंगे ? यहद देर् की राजनीहतक हालत अच्छी नहीं है, तो महात्मा गण हकस प्रकार अपने उपदेर्ों को क्राक्तन्तमय समाज में प्रसाररत कर सकेंगे? देर् में र्ाक्तन्त होनी चाहहए, हवज्ञान की उन्नहत भी तभी िमश के प्रहत लोगों की रुहच हो सकती है, तभी िमश के व्यवहार के हलए लोगों को समय भी हमल सकता है और सुहविा भी।

मन हकसी भी वसुतु को ग्रहण तभी कर सकता है, जब वह पूणशतुः र्‌ान्त हो । राजा जनक अपने समय में सिु और संन्याहसयों ंको प्रश्रय हदया करते थे। ऋहर्यों ंके आश्रम तब पूणशतुः सम्पन्न थे, उनकी आहथशक सुरक्षा राजा के अिीन थी। आज वैसी दर्‌ा नहीं ंहै, महात्माओं ंऔर संन्याहसयों ंको हनवृहत्तमागशगामी होने पर भी प्रवृहत्त की ओर उनुमुख होना पड़ रहा है। समाज के ढाँचे को हगरता देख कर कौन-सा संन्यासी चुप रह सकेगा। आत्तखर संन्यासी भी समाज का ही व्यत्तक्त है न? समाज से आया है, आकार्‌ से तो नहीं ंहगरा। समाज के वातावरण का प्रभाव उस पर अवश्य पड़ा है। समाज की दुव्यशवथथा को वह चुपचाप देखता रहे, यह सम्भव नहीं।ं अतुः राजनीहत और हवज्ञान तथा िमश साथ-साथ उपाहजशत हकये जाने चाहहए।

आज कुछ लोग केवल राजनीहत का दम्भ भर रहे हैं, कुछ लोग केवल हवज्ञान के रंग में रंगे हैं, हकसी को भी िमश के प्रहत श्रद्धा नहीं।ं मध्य काल में योग्य हर्क्षकों ंके अभाव ने िमश के स्वरूप को हवकृत कर हदया था, बौद्ध और हहन्दू िमश आपस में हभड़ पड़े थे; अतुः िमश में भयंकर पररवतशन हुए, हजनका प्रभाव अभी तक नहीं ंहमट पाया है। इसके हलए कुछ समय की जरूरत है। यहद प्रत्येक व्यत्तक्त िमश के सही अथश को समझ जाये, तो कायश की पूहतश में देर नहीं ंलगेगी।

यह कहना भी ठीक नहीं ंहै हक िमश समाज को साम्प्रदाहयकता से संकुहचत कर देता है। मैं तो यह कहता हँ हक जो िमश समाज को हकसी प्रकार के सीहमत बन्धन में िाल देता है, वह िमश जल्दी ही दुहनया से हमट जाये, तो अच्छा और जो इसे हमटा सकेगा, वही अपने युग का नेता होगा, सन्त कहलायेगा। िमश समाज को सीहमत नहीं ं बनाता। िमश का प्रथम सम्बन्ध व्यत्तक्त से है; पर एक ही व्यत्तक्त से नहीं,ं व्यत्तक्त-व्यत्तक्त से व्यत्तक्तगत रूप में। इसी व्यत्तक्तगत सम्पकश का प्रभाव कालान्तर में समाज, राष्र और मानव-जगत्‌ में पड़ना अहनवायश है। इस प्रकार िमश प्रत्येक व्यत्तक्त के जीवन से सम्बन्ध थथाहपत कर समाज और राष्र के हनमाशण में सहायक होता है। राजनीहत और हवज्ञान को गौण भी कहा जाये, तो अनुहचत नहीं ंहोगा । िमश इनका आिार है। यहद िमश के आिार पर इनका हवकास या उत्थान नहीं ंहकया गया, तो बुत्तद्धहीन व्यत्तक्त के समान ही इसकी उपमा दी जा सकेगी।

प्रत्येक देर्‌ में िमश के मूलभूत हसद्धान्त वही हैं, जो दूसरे देर्‌ों ंमें; पर इतना जरूर है हक उनकी हवहियों ं में काल, स्वभाव, रुहचयों ंऔर योग्यताओं ंके कारण हवहभन्नता आ गयी है, जो अनुहचत नहीं ंहै। लक्ष्य एक है, िमश एक है, पन्थ अलग-अलग हैं; उनको एक नहीं ंहकया जा सकता।

यहद िमश का ह्रास हुआ तो समाज में अव्यवथथा आ जाती है, व्यत्तक्त-व्यत्तक्त में अनुहचत सम्बन्धों ंकी सृहष्‌ हो जाती है। क्रात्तन्त, उत्पात आहद इसके पररणाम हैं। सदाचार के हगर जाने से (जो िमश का पूरक है) समाज अवश्य हगरेगा, इसमें सन्देह नहीं ंहै।

समाज में फैली असफलताओं ंका कारण है िमश के प्रहत अरुहच या घृणा । दोनों ंने समाज को हनरार्‌ा की ओर बहा हदया है। िमाशचरण करने से मनुष्‌ अपने जीवन में र्‌ात्तन्त और सफलता की प्रात्ति कर पाता है और आर्‌ा से हनत्य प्रसन्न रहता है।

इसहलए जीवन की सफलता आत्म-दर्शन पर हनभशर है और आत्म-दर्शन जीवन की सफलता की सही कुंजी है। जीवन की सफलता और आत्म-दर्शन की प्रात्ति के हलए कुछ सािनाएँ करनी पड़ती हैं, कुछ हनयमों ंका पालन भी करना पड़ता है, कुछेक व्यवहारों ंको हतलांजहल देनी पड़ती है। यहद यह सब कर हदया गया तो मनुष्‌ के जीवन में वह हदन भी नहीं ंआता, हजसे असफल कहा जा सके। असफलता उसी व्यत्तक्त के मत्थे आ पड़ती है, जो जीवन की कला में कुर्‌ल नहीं ंहै। जीवन की इस कला में हनपुण बनने के हलए यह पुस्तक अहत उपादेय है।

इस पुस्तक में प्रत्येक व्यक्तक्त के हलए उन-उन आवश्यक बातों ंका वणशन हकया गया है, हजनका व्यवहार कर वह अपने अन्दर प्रथमतुः र्क्तक्त को जगा सकेगा और बाद में उस र्क्तक्त के सहारे जीवन में हनहश्चत सफलता को प्रिा कर सकेगा। अनेकों ंने, हजनकी गणना नहीं ंहो सकती, इसी मागश से जीवन की सफलता को पाया; अतुः प्रयोगों ंकी सत्यता में सन्देह नहीं ंरह जाता। आवश्यकता है हक जीवन में इनका व्यवहार भी हकया जाये।

प्रत्येक व्यक्तक्त को वह र्क्तक्त प्रिा हो, जो आत्म-दर्शन और जीवन-सफलता के ज्ञान और प्रकार् को प्रसाररत करती है!

-स्वामी डिवानन्द

जीवन में सफलता के रहस्य

और

आत्मदर्शन

हवर्य-सूची

प्रथम प्रयोग

संकल्प और सूमृहत का हवकास

ईश्वर ?

ईश्वर सक्तच्चदानन्द (अक्तस्तवपूणश, ज्ञानमय और केवलानन्द) है। ईश्वर सत्य है। ईश्वर प्ेरेम है। परमात्मा प्रकार्ों ंका प्रकार् है। ईश्वर सवशव्यापी, बुद्ध और चैतन्य है। ईश्वर ही वह सवशव्यापी र्क्तक्त है, जो इस ब्रह्माण्ड का संचालन करती है और इसको सुव्यवक्तथथत भी रखती है। वह (परमेश्वर) इस र्रीर और मन का आन्तररक र्ासक (अन्तयाशमी) है। वह सवशर्क्तक्तमान्, सवशज्ञ और सवशव्यापी है। वह तुम्हारे मन का मूक साक्षी है। वह सूत्रिार अथाशत् तुम्हारे जीवन की िोरी को िारण करने वाला है। वह समूपूणश जगत् और सभी वेदों ंका योहनभूत कारण है। वही संकल्पों ंको प्ेरेरणा देता है। उसके छह गुण ज्ञान, वैराग्य, सौन्दयश (मिुयश), ऐश्वयश, श्री और कीहतश हैं। अतुः वह भगवान् कहलाता है।

उसकी सत्ता भूत, वतशमान और भहवष् में हनरन्तर रहती है। जगत् की पररवतशनर्ील र्टनाओं ंके मध्य वही एक अपररवतशनर्ील और हनहवशकार है। संसार की सभी नश्वर वसुतुओं ंके मध्य वही अहवनश्वर है। वह हनत्य, र्ाश्वत, अहवनार्ी, अव्यय और अक्षर है। उसने इस जगत् को अपनी लीला के हहत गुणत्रयसमायुक्त हकया है। वह मायापहत है।

वह स्वतन्त्र है। उसको सत्यकाम और सत्यसंकल्प कहा जाता है। वह जीवों ंके कमों का फल देने वाला है। वह दयामय है। वह जीवों ंकी प्यास को र्ीतल जल और रसाक्तित फलों ंसे बुझाता है। परमात्मा की र्क्तक्त से तुम देखते हो, सुनते हो और चलते हो। जो कुछ तुम देखते हो, वह ईश्वर है। जो कुछ तुम सुनते हो, वह ईश्वर है। ईश्वर तुम्हारे हाथों ंद्वारा काम करता है और मुख द्वारा भोजन करता है। केवल अज्ञान और अहंकार के कारण तुम उसे भूल गये हो।

हनत्य सुख और परम र्ाक्तन्त तभी प्रिा की जा सकती है, जब ईश्वरीय राह पर चलो। यही कारण है हक हवचारवान्, बुक्तद्धमान्, हजज्ञासु तथा सािक ईश्वर-दर्शन और ब्रह्म-साक्षात्कार की चेष्ा करते हैं। ईश्वर का दर्शन हो जाने पर जन्म-मरण का चक्कर तथा उसके सहकारी दुःखों ंका नार् हो जाता है। यह हवश्व (जगत) दीर्शकालीन स्वप्न के समान है। यह माया की बाजीगरी है। पाँचों ंइक्तियाँ मनुष् को हर दम भ्रहमत करती रहती हैं। अपनी आँखें खोलो। हववेक-बुक्तद्ध से काम लो। ईश्वर के रहस्यों ंको समझो। भगवान् की सवशव्यापकता की अनुभूहत करो। सदा यही अनुभव करो हक वह तुम्हारे हनकटतम है। उसको अपनी हृदय-गुहा में सवशदा हवराजमान हुआ जानो। **'आत्मा गुहायां डनडहतोऽस्य** िोः**'** शुरुहत प्राचीन काल से यही कहती आ रही है।

आध्याक्तत्मक संसूकृहत

(क) ज्ञानयोग

आध्याक्तत्मक उन्नहत सभी उन्नहतयों ंमें श्ेरेष्ठ समझी गयी है। मैं इसी उन्नहत को हवर्ेर् रूप से मानता हँ। संसूकृहत का अथश है-रुद्धता या हर्क्षा। जो अन्तयाशमी आत्मा या ब्रह्म से सम्बन्ध रखता हो, हजसकी प्रकृहत अक्तस्तवपूणश, ज्ञानमय और केवलानन्द हो-वह आध्याक्तत्मक है। मेरा मतलब उस अध्यात्मवाद से नहीं, ं जो भूत-हवज्ञान, पे्रेतात्मा-संलाप तथाहदक बातों ंसे सम्बन्ध रखता है। अध्यात्मवाद के अन्तगशत आत्मोन्नहत, आत्म-हचन्तन, आत्म-ध्यान और आत्म-चचाश तथा वेदान्तोपहनर्द् का श्रवण और आत्मा के स्मरण को प्रिान माना जाता है। आध्याक्तत्मक सिाक को आत्म-दर्शन की प्राक्ति के हलए अहिकारी बनने का प्रयत्न करना चाहहए। अहिकाररव प्रिा करने के हलए चार योग्यताएँ होनी चाहहए-

(१) हववेक (सत् और असत् का यथाथश ज्ञान);

(२) वैराग्य (हवर्य-पदाथों से हवरक्त होना);

(३) र्िसम्पहत्त या छह गुण-

(क) र्म अथाशत् मन की पहवत्रता,
(ख) दम अथाशत् इक्तियों ंका संयम करना,
(ग) उपरहत या संन्यास-भावना,
(र्) हतहतक्षा अथाशत् सहनर्ीलता,
(च) श्रद्धा अथाशत् वेद और गुरु-वचन तथा अपने-आपमें हवश्वास और
(छ) समिाान अथाशत् मन की एकाग्रता;

तथा

(४) मुमुक्षुत्व (जन्म और मरण से मुक्त हो जाने की तीव्र इच्छा)।

आध्याक्तत्मक संस्कारों ंको जगाने के हलए आरम्भ में आत्मबोि, तत्त्वबोि, हववेक-चूड़ामहण, पंचदर्ी, उपहनर्द्, हवचारसागर आहद वेदाक्तन्तक ग्रन्थों ंका अध्ययन करना चाहहए।

ध्यान के हलए 'ॐ' या **'सोहऽम्'** या **'अहं ब्रह्माक्तस्म'** या '**हर्वोऽहम्'** मन्त्र का मानहसक जप करना चाहहए। तुम अपनी इच्छा के अनुसार इनमें से हकसी एक मन्त्र को चुन सकते हो। सदा यह अनुभव करना चाहहए-

'मैं अमर आत्मा हँ। मैं र्ाश्वत सत्य हँ। मैं सवशव्यापी प्रकार्, रुद्ध, बुद्ध और चैतन्य हँ।'

इन मन्त्रों ंका जप तथा हचन्तन करने से आत्म-साक्षात्कार होगा।

(ख) भक्तक्तयोग

आध्याक्तत्मक उन्नहत के हलए दूसरे रास्ते हैं-भक्तक्तयोग और राजयोग ।

हजसका मन भक्तक्त की ओर झुक रहा है, उसे नौ प्रकार की हवहियों ंसे भक्तक्त का अभ्यास करना चाहहए। नवहवि भक्तक्त यह है-

(१) श्रवण, (२) कीतशन, (३) स्मरण, (४) पाद-सेवन, (५) अचशन, (६) वन्दन, (७) दास्य, (८) सख्य और (९) आत्म-हनवेदन ।

अपना इष्देव चुन लेना चाहहए। भगवान् राम, कृष्ण या देवी या गायत्री या हर्व-इनमें से हकसी को चुन लो। तत्पश्चात् तदेवता-सम्बन्धी मन्त्र का जप करो अथाशत्-

श्री कृष्ण का मन्त्र है- **'ॐ नमो भगवते वासुदेवाय'**

श्री राम का मन्त्र है- **'ॐ श्री राम िय राम िय िय राम'**

श्री देवी का मन्त्र है- **'ॐ क्रीं ंकाडलकायै नमः'**

श्री हर्व का मन्त्र है- **'ॐ नमः डिवाय'**

इसी प्रकार सभी देवताओं ंके अपने-अपने मन्त्र-हवरे्र् हैं। अपने इष्देव के मन्त्र का जप प्रहतहदन प्रातुःकाल ब्राह्ममुहतश (४ से ६ बजे) में करना चाहहए।

रामायण और भागवत का स्वाध्याय करना चाहहए। भागवतजनों ंकी संगहत में रहना चाहहए। कीतशन करना चाहहए, भगवन्नाम का भजन करना चाहहए। अपने हृदय में भगवान् का ध्यान करना चाहहए। सदा भगवान् के गुणों–सवशदयामय, सवशर्क्तक्तमान्, सवशज्ञताहद का ध्यान करना चाहहए। मनुष् के स्वभाव-सुलभ काम-वासना, क्रोि, लोभ, बेईमानी, हनष्ठुरता आहद दुगुशणों ंपर हवजय पानी चाहहए। अहहंसा, सत्य, ब्रह्मचयाशहद का, जो सच्चररत्रता के द्योतक हैं, पालन करना चाहहए।

इस प्रकार सािक को िीरे-िीरे भक्तक्त का आचरण प्राि हो सकेगा और इष्देवता के दर्शन हो जायेंगे। यही सवशसािारण के हलए भक्तक्त का पथ है।

(ग) राजयोग

आध्याक्तत्मक हवकास का एक मागश और है। यह मागश है मन को संकल्प रहहत कर देने का और हचत्तवृहत्तयों ंके हनग्रह का। यह राजयोग है। राजयोग के आठ अंग होते हैं, अतुः यह 'अष्ांगयोग' के नाम से भी जाना जाता है। अष्ांगयोग पर पतंजहल महहर्श ने 'योग-दर्शन' नामक अत्यन्त सुन्दर पुस्तक हलखी है।

राजयोग के आठ अंग हैं-यम, हनयम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, िारणा, ध्यान और समाहि ।

राजयोग के सािक को यम और हनयम में पूरी हनपुणता प्राि कर लेनी चाहहए। यम-हनयम में सफलता प्राि कर लेने पर ही वह योगहनष्ठ होने की आर्ा कर सकता है।

यम के अन्तगशत अहहंसा, सत्य, ब्रह्मचयश, असे्तेय (चोरी न करना) और अपररग्रह (लालच न करना) का अभ्यास करना पड़ता है।

हनयम के अन्तगशत र्ौच, सन्तोर्, तपस्या, स्वाध्याय और ईश्वर-प्रहणिान (ईश्वर-भक्तक्त) का अभ्यास करना पड़ता है।

अतुः राजयोग को पूणश हवज्ञान कहा जाता है। इसकी प्रहक्रया परम वैज्ञाहनक है। सािक को सवशप्रथम आचार-हवचार की र्ुक्तद्ध करनी पड़ती है, तभी वह राजयोग के अन्य अंगों ंमें सफलतापूवशक बढ़ता जाता है।

हवर्ेर् हर्क्षाएँ

प्रारम्भ में अपनी सूमृहत को समुन्नत करो। इक्तच्छत व्यायाम करो और हनत्य-प्रहत इसमें हनयहमत रहो। प्रहतहदन का वृत्तान्त रखो और वह भी मन में ही। यह मुख्य है। केवल हकताबों ंके पन्नों ंको रँगने से काम नहीं ं चलेगा। यहद तुम जल्दी आत्म-सुिार करना चाहते हो, यहद तुम एक सच्चा मनुष् बनना चाहते हो, तो सभी हर्क्षाओं ंको आचरण के साँचे में ढालो। तुम, अपनी गलहतयों ंको सुिार सकते हो। मैं तुमको र्ीघ्र ही एक व्यावहाररक मनुष् बना देना चाहता हँ।

एक छोटी-सी पुक्तस्तका रखो; अथाशत् एक दैहनकी (हदन-भर का ब्योरा) में अपने हदन-भर के कायों का वृत्तान्त नोट कर लो। यहद तुम बहुत ही इचु्छक और लगन के पत्रके हो, तो सूमृहत की उन्नहत के अभ्यास को केवल तीन महीनों ंमें पूणश कर सकते हो। मध्यम श्ेरेणी के व्यक्तक्त के हलए छह माह का समय पयाशि है और तीसरे दजे के सािक के हलए साल भर का समय उन्नहत के अभ्यास के हलए पयाशि है। इस प्रकार जब तुम सूमृहत की उन्नहत कर चुकोगे, तो संकल्पोन्नहत का बीड़ा उठा सकोगे।

जब सूमृहत के हवकास से कुछ बल प्राि होने लगता है, तो संकल्पोन्नहत में अहिकाहिक पे्ररेरणा हमलेगी। तुम्हें अभ्यास में प्रसन्नता प्राि होगी और एक प्रकार का आनन्द अनुभूत होगा। तुम्हारी प्रत्ेयेक स्नायु में संकल्प का प्रवाह संचररत होगा। इससे तुमको उत्साह और साहस की प्राक्ति होगी। अतुः र्ाक्तन्तपूवशक और दृढ़ता से अपनी प्रहतज्ञा का पालन करते रहो। अपनी प्रहतज्ञा के अहभप्राय को अच्छी तरह समझ लो और सदा याद रखो। िीरे-िीरे भावना प्रत्यक्ष होती जायेगी। हतोत्साह तो कभी होना ही नहीं ंचाहहए। तुमको अपने पुराने संस्कारों ंसे युद्ध करना पड़ेगा। अतुः िैयशपूवशक प्रतीक्षा करो। िैयश, ध्यान, सहन-र्क्तक्त, मन की साम्यता, साविानी आहद गुणों ंके हवकास की चेष्ा करनी चाहहए। यह जान लो हक संकल्पों ंके हवकास के हलए इन गुणों ंका हवकास अहनवायश है। हजस प्रकार बीज के हबना वृक्ष नहीं ंपनपता, उसी प्रकार इन गुणों ंके हबना संकल्प की उन्नहत नहीं ंहो सकती। ध्यान का भी हवकास करो। तीन माह तक संकल्प-सािना करो। इस काल में तुमको आन्तररक बल का अनुभव होगा और वे कायश जो कुछ काल पूवश कहठन प्रतीत होते थे, अब आसानी से हकये जा सकेंगे। तुम यह भी अनुभव करोगे हक तुम्हारा मन क्तथथर होने लग गया है या हो ही गया है। पहले जो हवचार तुम्हारे मन को सहज में ही उहद्वग्न कर देते थे, वे अब वैसा नहीं ंकर पायेंगे। कहठन-से-कहठन कायश को अब तुम सरलता से कर पाओगे और हकसी भी कायश में र्ाक्तन्त को हनभा सकोगे। अब तुम हकसी कायश को अपने हाथों ंमें लेते हो, तो योग्य दीखते हो। तुम्हारी वाणी में र्क्तक्त का आहवभाशव हुआ दीखता है। तुम्हारे व्यक्तक्तत्व में ही पररवतशन आ गया है। तुम्हारी मुस्कान में एक हवर्ेर् आकर्शण है। अब बहुत लोग तुम्हारी उपक्तथथहत में प्रभावी व्यक्तक्तत्व का अनुभव करते हैं। तुम्हारा हमत्र-वगश तुम्हारे मुख-मण्डल पर ज्योहत की आभा की उज्ज्वलता की चमक पाता है।

मन को क्तथथर करने का अभ्यास (एक कें द्र में लाने का अभ्यास) संकल्प और सूमृहत की सािना के साथ-साथ चलना चाहहए। मन की एकाग्रता से सािना में सफलता हमलती है। मन एकाग्र हुए हबना सािना में उन्नहत नहीं ं हो सकती है। हर रोज

प्रातुःकाल र्ण्टे-आौ र्ण्टे मन को एकाग्र करने का अभ्यास करना चाहहए। मन की एकाग्रता के हलए एक आध्याक्तत्मक आिार की आवश्यकता है। यह याद रखो हक मन को कें थथ करने का अभ्यास तुम केवल संकल्प और सूमृहत के हवकास के हलए ही नहीं ंकरते हो, वरन् ईश्वर-दर्शन के हलए भी करते हो। वास्तव में ध्ेयेय तो यही है। इसको कभी भी न भूलो । मेरे और दूसरों ंके अनुर्ासनों ंमें यही मुख्य भेद है। ब्रह्मचयश और ईश्वर-दर्शन दोनों ंकुंहजयाँ हैं। मैं िंके की चोट पर इसी अनुर्ासन को हभन्न-हभन्न थथलों ंमें कहा करता हँ। मैं तुम्हारे संकल्प और सूमृहत की उन्नहत को तुम्हारे ही जीवन की सफलता और ईश्वर-दर्शन के हलए चाहता हँ।

अपनी मनोनुकूलता के अनुसार मन को एक कें पर थथाहपत कर दो। भगवान कृष्ण या भगवान् राम या भगवान् हर्व या भगवान् मसीह या भगवान् बुद्ध-हकसी एक की मूहतश पर अपने मन को क्तथथर कर सकते हो। यही एकाग्रता संकल्प और सूमृहत की उन्नहत में सहायक होगी। मन की एकाग्रता के अनुभवों ंका लेखा एक िायरी में हलखते रहो। प्रहत-सिाह या प्रहत माह िायरी के हपछले पन्नों ंको दोहराते भी रहो।

चौथी बात है गुणों ंके हवकास की। चररत्र-हनमाशण सम्बन्धी साहहत्य का अध्ययन करो, उससे तुम बहुत प्रकार के गुणों ंकी सािना के तरीकों ंको सीख सकोगे। जो गुण तुममें अनुपक्तथथत है, उसी की सािना करो। क्रम-क्रम से साहस, दया, हवश्व-प्रेम, भिता, सहहषुणुता, सन्तोर्, हनष्कपटता और ईमानदारी आहद गुणों ंकी सािना करो। एक-एक महीने के हलए एक-एक गुण के हवकास का हनश्चय कर लो और उसका क्रहमक हवकास करो। िीरे-िीरे वह गुण तुम्हारे चररत्र में ढल जायेगा। सच बात तो यह है हक जब तुम एक गुण का हवकास कर चुकते हो, तो बहुत से गुण अपने-आप तुममें आ जायेंगे। अगर तुमने नम्रता और साहस का हवकास कर हलया है, तो दूसरे सहायक और उप-सहायक अथवा आिारभूत गुण स्वतुः प्रत्यक्ष हो कर तुम्हारे चररत्र में साथ-साथ ढल जायेंगे। अहनवायश रूप से सद्गुणों ंका अभ्यास कम-से-कम आिा र्ण्टा रोज करना चाहहए।

यहद तुम ब्रह्मचयश और सत्य में क्तथथर हो गये, तो बहुत से गुण स्वतुः तुममें अवतररत हो जायेंगे। हवनम्रता, उत्साह, ब्रह्मचयश और सत्यता-इन चारों ंगुणों ंमें से हकसी एक को हवकास के हलए चुन लो।

पाँचवीं ंबात है अवगुणों ंके उनूमूलन की। वैसे तो सद्गुणों ंके हवकास से ही दुगुशणों ंका मूलोचे्छेदन हो जायेगा, हकनुतु अच्छा यह है हक दुगुशणों ंके दमन का सीिा उद्योग हकया जाये। उनका दमन हो जाने पर सद्गुणों ंका हवकास िुत गहत से होगा।

उस अवथथा में सफलता आसान और हनहश्चत हो जाती है। अगर तुम काम-वासना, क्रोि या अहभमान को हटा सके, तो सब अवगुण अपने-आप लुि हो जायेंगे। सभी अवगुण अहंकार के सेवक हैं। अगर अहंकार का नार् हो जाये, तो सारी सेना भयातुर हो कर भाग जायेगी। सभी अवगुणों ंका गभश क्रोि है। अगर क्रोि का नार् कर हदया जाये, तो सम्भावी अवगुण लापता होते जायेंगे। इसहलए अपनी र्क्तक्त से अहंकार और क्रोि के आक्रमण का प्रहतकार करो।

छठवीं ंबात जो ध्यान में रखने की है, वह है इक्तिय-संयम। यहद इक्तियाँ उपिवी हैं, तो मन की एकाग्रता थथाहपत नहीं ंकी जा सकती। अतुः साविानी से प्रत्येयेक इक्तिय के कायश-कलापों ंका हनरीक्षण करते रहो तथा मौन-अभ्यास, उपवास, त्राटक, ब्रह्मचयश, प्रत्याहार, अपररग्रह और दम आहद सुन्दर तरीकों ंसे उसका मागश भी अवरुद्ध करते रहो। इक्तियों ंके कारण ही तुम्हारी मनुष्ता बहहमुशख हो जाती है और इक्तियाँ ही मन की गहत को अन्तमुशख नहीं ंहोने देतीं।ं अतुः इक्तियों ंको वर् में करने का अथश है-मन को वर्ीभूत करना।

सातवीं ंबात जो ध्यान में रखने योग्य है, वह है र्ारीररक उन्नहत। मैं पुनः याद हदलाता हूँ हक र्ारीररक उन्नहत के हबना कोई भी उन्नहत सम्भव नहीं ंहै। अगर तुम्हारी र्रीर-प्रकृहत पुष् और स्वथथ नहीं ंहै, तो तुम इस दुहनया में कोई सुन्दर कायश नहीं ंकर सकोगे । अतुः हनयहमत व्यायामों ंसे अपने र्रीर को तेजस्वी बनाये रखो।

आठवीं ंबात है अपनी दैनक्तन्दनी रखने की। अगर तुम र्ीघ्र उन्नहत चाहते हो, तो अपना रोजनामचा रखो; उसमें अपने पूरे हदन का ब्योरा अंहकत करो। उस रोजनामचे में जो कुछ अंहकत हकया जाये, वह हववेक और सत्यर्ीलता से हकया जाये। यहद तुम अपने को तत्कहथत सिानों ंसे सुसक्तित कर लो, तो संसार के र्क्तक्तर्ाली सम्राट् बन सकते हो। तुम आरोग्य, िन, आध्याक्तत्मक सुख और दीर्ाशयु के आनन्द की प्राक्ति कर सकते हो। मैं हवद्याहथशयों ंके योग्य आसनों ंको ठीक-ठीक बतलाया करता हूँ, हकनुतु अभ्यास की हजम्मेदारी तुम पर हनभशर है। तुमको स्वयं सुचारु रूप से कायश करना होगा। भूख लगने पर तुम्हें ही स्वयं भोजन करना पड़ता है, दूसरे के भोजन करने * से तुम्हारी भूख नहीं ंहमटा करती। प्यास लगने पर तुम स्वयं ही जल पी कर प्यास बुझा सकते हो, दूसरे के जल पीने से तुम्हारा काम नहीं ंचलेगा। अब अमरव का अमृत भी स्वयं हपयो और आध्याक्तत्मक आनन्द की प्राक्ति करो। जीवन के प्रते्येक क्षेत्र में सफलता के सौभागी बनो। एक साल तक अभ्यास करते-करते यह सद्गुण तुम्हारे चररत्र में समीकृत हो जायेंगे और तुम्हारा जीवन-हनमाशण ही इनके आिार पर होने लगेगा। अतुः जब तक पूणशता की प्राक्ति न हो, इनका अभ्यास करते रहो। र

संकल्प की उन्नहत

अब एक प्रमुख संसृकृहत का नम्बर आता है। हवद्याहथशयों ंको इस ओर अहिक ध्यान देना चाहहए। इससे उनको अत्यहिक लाभ प्राि होगा। आत्म-बल को ही संकल्प कहा जाता है। संकल्प र्त्रुओं ंका दमन करने वाली र्क्तक्त है। संकल्प का र्ुद्ध और अप्रहतहत अभ्यास हकया जाये, तो अद्भुत कायश भी हसद्ध कर हलये जा सकते हैं। बलवती इच्छा वाले व्यक्तक्त के हलए इस संसार में कोई भी प्राप्य असम्भव नहीं ंहै। संसार में बहुत से लोग ऐसे हैं, हजनको संकल्प, मन और बुक्तद्ध की चेतना का ज्ञान भी नहीं ंहै, यद्यहप वे संकल्प और मन के हवर्य में खूब तकश हकया करते हैं।

वासना से संकल्प अर्ुद्ध और हनबशल हो जाता है। एक-एक इच्छा, यहद वर् में कर ली गयी, तो संकल्प बन जाती है। काम-र्क्तक्त, मांसल र्क्तक्त, क्रोि आहद र्क्तक्तयों ंपर जब अहिकार प्राि कर हलया जाता है, तो वे संकल्प में हवलीन हो जाती हैं। इच्छाएँ हजतनी कम हों,ं संकल्प उतना ही बलवान् होता जाता है।

नेपोहलयन का संकल्प अत्यन्त र्क्तक्तर्ाली था, इसीहलए उसे युद्धों ंमें आर्ातीत सफलता हमली। हवश्वाहमत्र के संकल्प में र्क्तक्त थी और इसीहलए वे हत्रर्ंकु के हलए तीसरे लोक की रचना कर सके थे। दत्तात्रेय की इच्छा-र्क्तक्त प्रबल रहने के कारण ही एक नारी की सृहष् सम्भव हुई। सम्सतबरेज़ का संकल्प अत्यन्त तेजस्वी था। ज्ञानदेव का संकल्प भी तेजस्वी था। सभी ज्ञानी और योगी जनों ंका संकल्प र्क्तक्तमान् हुआ करता है, तभी वे आश्चयशजनक कायश सफलतापूवशक कर सकते हैं।

ब्रह्मचयश की तेजक्तस्वता पर संकल्पों ंका तेज हनभशर है। ब्रह्मचयश में क्तथथत हुए हबना संकल्प की सािना में उन्नहत नहीं ंकी जा सकती। सच कहा जाये, तो ब्रह्मचयश के तेज का ही दूसरा नाम संकल्प है। प्रते्येक वीयश-हबन्दु में अहमत र्क्तक्त है, हजसमें चुम्बकीय आकर्शण रहता है। अतुः हबन्दु-संयम से र्क्तक्त का संयम और हबन्दु-पतन से र्क्तक्त का ही पतन हुआ करता है।

ज्ञानी पुरुर् जो-कुछ सोचते हैं, वह र्ुद्ध संकल्प है वही सत्संकल्प है। सत्संकल्प की र्क्तक्त के कारण वे हकसी भी कायश को सफलतापूवशक कर सकते हैं। योगी या ज्ञानी सत्संकल्प के बल से ही हनमाशणात्मक कायों को

हकया करते हैं। हर्त्तखध्वज की पत्नी चुिाला ने हकस प्रकार अपने कायश की समूपूहतश के हलए, संकल्प-बल का आश्रय हलया था, सबको हवहदत है।

संकल्पोन्नहत के हलए हनयम

प्रातु:काल चार बजे उठो और आसन लगा कर ध्यान करो तथा इन संकल्पों ंका आवाहन करो :

(१) मेरा संकल्प रुद्ध, तेजस्वी और अप्रहतहत है। ॐ ॐ ॐ

(२) संकल्प से मैं हकसी भी कायश को कर सकता हँ। ॐ ॐ ॐ

(३) मेरा संकल्प सत्य है और अजेय है। ॐ ॐ ॐ

अमर आत्मा पर ध्यान करने से संकल्प का हवकास होता है। यह हनयम सबसे अच्छा है। अपने संकल्पों ं का दुरुपयोग न करो, अन्यथा महान् पतन के आगार में जा हगरोगे। आरम्भ में अपने संकल्प की परीक्षा न लो। जब तक संकल्प र्त्क्तमय और तेजस्वी नहीं ंहो जाते, प्रतीक्षा करते रहो।

मनुष् के अन्दर हजतने प्रकार के मानहसक बल हैं, संकल्प-बल उन सबका राजा है। इच्छा, हक्रया और ज्ञान से र्त्क्तमय हो जाने से संकल्प का प्रहतपादन होता है और हमारी सभी र्त्क्तयों–हनणशय-र्त्क्त, सूमृहत-र्त्क्त, प्रज्ञा, सिारण र्त्क्त, तकश-र्त्क्त, हववेक-र्त्क्त, अनुमान-र्त्क्त, प्रहतहभज्ञा-र्त्क्त तथाहदक सभी र्त्क्तयों ंका हवकास पलक मारते ही होने लगता है। तदनन्तर वे अपने स्वामी-संकल्प महोदय के सहायक बन कर उसके कायश में सहायता देने आते हैं। अथाशत् संकल्प-बल पर हजन-हजन र्त्क्तयों ंका हवकास हकया जाता है, वे र्त्क्तयाँ ही बाद में संकल्प-र्त्क्त की सहाहयका बन जाती हैं।

संकल्प-व्यवहार हकस प्रकार हो ?

यहद संकल्प के हवकास में हवलम्ब हो, तो दु:खी और हचत्तन्तत नहीं ंहोना चाहहए। हकसी-न-हकसी हदन संकल्प तुम्हारी सब इच्छाओं ंकी पूहतश करेगा ही।

हजस हदन संकल्प का आहवभाशव होगा, तुम केवल इच्छा मात्र से दूसरों ंके दुखों ंदूर कर सकोगे।

इसका एक प्रयोग है। इच्छा करो हक रोगी उस रोग से मुक्त हो जावे। होते-होते यह इच्छा सचमुच में ट जायेगी। तुम ही वास्तव में चहकत हो जाओगे। संकल्प करते ही र्ारीररक व्याहियों ंका हनवारण हकया जा सकेगा।

ध्यानपूवशक और हनश्चयपरायण बुत्तद्ध से संकल्प करो - "मैं श्रीहनवास को ८ बजे सुबह हमलूंगा।" तुम्हें आश्चयश होगा हक वह व्यत्तक्त प्रातु:काल ही तुम्हारे पाम आ पहुँचेगा। इस प्रकार संकल्प को अपना हहतैर्ी और आज्ञाकारी बनुधु बनाया जा सकता है। तुम जो कुछ सुन्दर और उहचत चाहोगे, वह सब संकल्प-बल से ही तुमको प्रिा हो जायेगा।

र्ात्क्तन्तपूवशक और दृढ़ता के साथ संकल्प करो हक 'मैं उस नौकरी को जरूर प्रिा करूँगा।' देत्तखए, तुम्हें अवश्य सफलता हमलेगी। यहद हवलम्ब हो, तो संकल्प का प्रयोग पुनु: करो। हाँ, यह है हक प्रारम्भ में संकल्प के प्रयोग में कुछ कहठनाई अवश्य अनुभूत होगी; क्ोंहक तुम्हें इसका अभ्यास नहीं ंहै और न इसमें तुम सफल हो हुए

हो। पर अभ्यास करते-करते जब तुम युक्तक्त और पद्धहत को समझते जाओगे, संकल्प का प्रयोग भी देखते-देखते हो जायेगा और प्रकाम्य वसुतु की प्राक्ति पलक मारते ही हो जायेगी।

संकल्प की तेजक्तस्वता, पहवत्रता और व्यापकता पर ही ब्रह्म-दर्शन हनभशर है। अभ्यास से तुम पूणशता प्रिा करोगे और अनुभव से तुमको नवीन प्रयोगात्मक हर्क्षा हमलेगी।

एक बात जानने योग्य है। अपने संकल्पों ंके प्रयोग में तुम्हें बहुत साविान रहना होगा। संकल्प-र्क्तक्त को महान् आध्याक्तत्मक सफलताओं ंकी प्राक्ति के हलए, हनश्चयरूपतुः सुरहक्षत रखना ही बुक्तद्धमानी है। सांसाररक सफलता के हलए र्क्तक्त का प्रयोग करना मूखशता होगी। यह जीवन, हजसके हलए तुम इस महान् र्क्तक्त का प्रयोग करते हो, केवल एक बुलबुला है, केवल दीर्श-स्वप्न के समान है। ऐसे संसार की सफलताएँ तुम्हें हनत्य-र्ाक्तन्त और हचर-सुख नहीं ंदे सकेंगी। यहद हवश्वास नहीं ंहै, तो अपने संकल्पों ंका प्रयोग एक या दो सांसाररक सफलताओं ंके हलए करके देखो। तब तुम स्वयं समझ जाओगे और तभी तुमको इस महान् र्क्तक्त की उपयोहगता का पता चलेगा। अतुः अपने संकल्पों ंका प्रयोग आत्म-साक्षात्कार के हलए करो। सांसाररक सफलताओं ंको ठुकरा कर अलग रख दो। इनका मूल्य ही क्ा है? खर या काक की हवष्ठा के समान ही यह त्याज्य हैं। वैभवर्ाली सांसाररक बनने के बदले आत्मज्ञानी और राजयोगी बन जाओ। तभी तुम हनत्य-तृप्त हो सकोगे। तभी तुम हत्रलोकी के सम्राट् से भी महान् अहिकार-ब्रह्मज्ञान प्रिा कर सकोगे। इस प्रकार तुम्हारी सभी इच्छाएँ महान् संकल्प में समाहश्रत होती जायेंगी।तुम अिाकाम हो सकोगे। क्ा यह वसुतुतुः एक ऊँची अवथथा नहीं ंहै?

इच्छा-र्क्तक्त की सािना

ध्यान का हनयहमत अभ्यास, रॄणा, अप्रसन्नता और हचड़हचड़ेपन का दमन, हवपहत्तयों ंमें िीरता, तपस्या, उपवास, प्रकृहत-हवजय, हतहतक्षा, दृढ़ता, सत्याग्रह तथा दैनक्तन्दनी रखना ये सब संकल्प के हवकास को सुलभ बनाते हैं। मनुष् को चाहहए हक वह दूसरों ंकी बातों ंको भी ध्यानपूवशक सुने, यद्यहप वे बातें हदलचस्प और मनोनीत न हों।ं क्रोि के कारण अिीरता का प्रदर्शन नहीं ंकरना चाहहए। िैयशपूवशक सबकी बातें सुननी चाहहए, तभी दूसरे के हृदय
को जीता जा सकता है। जो काम तुम्हें अच्छा न लगे, यहद दूसरे उसे चाहते हों ंतो करना चाहहए। इससे संकल्प का हवकास होता है। आरम्भ में वे काम तुम्हें हदलचस्प नहीं ंलगेंगे, हकनुतु कुछ हदनों ंके अनन्तर उनमें से नवीन आनन्द बरसने लगता है।
हवर्म पररक्तथथहतयों ंकी हर्कायत मत करो। जहाँ-कहीं ंतुम रहो और जहाँ-कहीं ंतुम जाओ, अपने हलए अनुकूल मानहसक जगत् का हनमाशण करो। जहाँ-कहीं ंतुम जाओगे, वहाँ कहठनाइयाँ और हाहनयाँ अवश्य हमलेंगी ही। तुम उनका हनवारण तभी कर सकते हो, जब तुम्हारा मानहसक जगत् एकदम अप्रभाहवत हो। हवर्म पररक्तथथहतयों ंमें रह कर जो मनुष् अपने को र्ान्त, दृढ़ और संयमी बनाये रखता है, वही सफलता के सही अथश को स्पष् करता है।

सुख और सुहविाओं ंको पाने से तुम मजबूत नहीं ंबन सकोगे। तुम्हारा मन हनबशल और पररक्तथथहतयों ंका दास बन जायेगा। अतुः सभी थथानों ंका सदुपयोग करो। 'यह जगह ऐसी है, वह ऐसा है' इत्याहद-इत्याहद हर्कायतें करने की आदत त्याग दो । बातावरण, पररक्तथथहत या हर्ाव या थथान के स्वभाव में कुछ नहीं;ं यह केवल अपने मन की अवथथा का प्रहतहबम्ब है। यहद तुम्हारे मन में र्ाक्तन्त है, सरलता और पहवत्रता है, तो तुम हकसी भी थथान में एक ही प्रकार का महान् आनन्द अनुभूत करोगे, इसमें सन्ेदेह नहीं ंहै। अतुः हर थथान में अपने हलए नवीन और

अनुकूल मानहसक जगत् का हनमाशण करो। हकसी भी वसुतु से मन को उहद्विग्न न होने दो। सच पूछो तो तुम गंगोत्री के हनकट-हहमालय के प्रदेर् में भी राग-द्वेर् पाओगे। तुम संसार के हकसी भी हहसे्से में एक आदर्श थथान या अनुकूल पररक्तथथहत नहीं ंपा सकोगे। किीर ऱ्ीत-प्रिान सुन्दर प्रदेर् है, लेहकन हपसूसूओं ंके कारण तुम तंग हो जाओगे, सोना मुक्तिल हो जायेगा। बनारस संसूकृत हवद्या का महान् किे है, लेहकन गरमी की ऋतु में यह थथान गरम हवा के हलए प्रहसद्ध है। हहमालय में उत्तरकाऱ्ी सुन्दर थथान है, लेहकन तुम वहाँ तरकारी या फल नहीं ंपा सकते। इसी प्रकार यह संसार सुन्दर और असुन्दर, अनुकूल और प्रहतकूल का हमश्रण है-इसे हर समय याद रखो।
हकसी थथान में और हकसी भी अवथथा में अपने को प्रसन्न रखने की चेष्ा करो। तुम्हारे व्यक्तक्तत्व में इससे बल और तेज उतरेगा। यह एक महान् रहस्य है। इसे अपने हृदय में रखो और ऐसे थथान को खोजो, हजसमें अनहत प्रसन्नता है, अनन्त नि है, ऱ्ाश्वत सुखदायक हनवास है। तुम हकसी भी कायश में सफल बनोगे और हकसी भी कहठनाई पर हवजय की प्राक्ति कर सकोगे।

मन की एकाग्रता का अभ्यास संकल्प की उन्नहत में अहत सहायक है। मन का क्ा स्वभाव है, इसका अच्छी तरह ज्ञान प्रिा कर लो। मन हकस तरह इिर-उिर रू्मता है और हकस तरह अपने-अपने हसद्धान्तों ंका प्रहतपादन कर हदया करता है-यह सब अच्छी तरह सोच-समझ कर हृदय में रखना चाहहए। मन के चलायमान स्वभाव को वर् में करने के हलए आसन और प्रभावऱ्ाली तरीकों ंको खोज हनकालना होगा। संकल्प की उन्नहत, मन की एकाग्रता का अभ्यास, सू्महत का हवकासाभ्यास आहद सभी प्रयोग एक-दूसरे से सम्बन्ध रखते हैं। इन सबका व्यवहार संकल्पोन्नहत में सहायता देता है।

कहाँ एकाग्रता के अभ्यास या सूमृहत के हवकास की समाक्ति होती है और कहाँ से संकल्प का हवकास आरम्भ होता है, इसकी सीमान्त-रेखा नहीं ंखीचीं जा सकती। कोई सीहमत हनयम नहीं ंहैं। हाँ, मन की एकाग्रता के अन्य हनयमों ंको जानने के हलए मन की यात्रा पर रोक-थाम रखो।

हमस्टर गे्लैस्टोन ज्यों ंही हबस्तर पर जाते थे, उनको गहरी हनिा आ जाया करती थी। महात्मा गान्धी जी को भी यही अभ्यास था। वे जब चाहते, तभी उठ सकते थे। उन्ोंनें अपने अहतचेतन मन को इस प्रकार हर्क्षित हकया था हक वह उनकी आज्ञाओं ंका पालन तत्पर हो कर हकया करता था। अहतचेतन मन हनरन्तर अभ्यास से आज्ञा का तत्पर पालन हकया करता है। तुमको भी इस प्रकार का अभ्यास करना होगा। प्रायुः देखा गया है हक लोग हबस्तर पर करवट बदलते-बदलते रात काट देतेसंकल्प और सू्महत का हवकास हैं, उनको हनिा नहीं ंआती। जहाँ मनुष् को एक र्ण्टे की गहरी हनिा आयी हक वह हनिा के पूरे हवश्राम को पा लेता है और मन की हर्थिल र्क्तक्त पुनुः जागृत और कायशरत हो जाया करती है।

तुम हजस क्षण हबस्तर पर जाते हो, मन को स्वतन्त्र छोड़ दो और यह हवचार करो, 'मुझे अच्छी तरह हनिा आयेगी।' अन्य हकसी भी प्रकार के हवचार न करो। यही आदत नेपोहलयन को भी थी। लड़ाई के मैदान में, जहाँ जोर से रण के मारू बजते थे, नेपोहलयन से्वेच्छानुसार अश्व की पीठ पर ही हनिा ले लेता था और इच्छानुसार ही जाग जाया करता था और तुरन्त ही नवीन बल पा कर रण में प्रहवष् होता था। तुम भी अपने को इस प्रकार अभ्यस्त करो हक हकसी भी हवर्म क्तथथहत में से्वेच्छानुसार सो सको और जाग भी जाओ।

िाक्टरों,ं वकीलों ंऔर व्यापारी वगश के हलए इच्छा-र्क्तक्त का अत्यन्त महत्त्व है। आज जीवन इतना हवऱ्ाल और पेचीदा हो गया है हक उद्योगी लोग सोने के हलए पयाशि और उहचत समय नहीं ंपा सकते हैं। जब कभी पाँच हमनट के हलए अवकार् प्रिा हो, उन्ें एक थथान पर कुछ देर के हलए आँखें बन्द कर हनिा देवी की गोद में हवश्राम लेना चाहहए। उनको इस हनिा से पयाशि और पे्ररक हवश्राम हमलेगा। तत्परतुः वे अपने आगे के कायशक्रम को सुक्तथथर-हचत्त हो कर कर सकेंगे। उद्योगी लोगों ंके हलए इस प्रकार का अभ्यास वरदान के समान है। उन लोगों ं

की नसों ंमें तनाव और गुरुता आ जाती है। इस अभ्यास से वे अपने रीर को हवश्राम देने के हलए ढीला छोड़ सकते हैं। यहद इसका अभ्यास हकया गया, तो इसमें अनेकों ंआश्चयश हनहहत हमलेंगे ।

ाि. एनी बेसेन्ट चलती मोटर में सम्पादकीय नोट हलख हलया करती थीं।ं आजकल बहुत से उद्योगी वैद्य हैं, जो स्नानागार में समाचार पत्र देख लेते हैं। उनका मन सदा हवचाररील रहता है। ारीररक और मानहसक ब्रह्मचयश की रक्षा के हलए मन को सदा काम में लगाये रखना चाहहए। जो र्क्तराली और हवलक्षण व्यक्तक्तवराली मनुष् बनना चाहते हैं, उन्ें अपने जीवन के प्रत्येक क्षण का उपयोग महान् कायों में करना चाहहए और मानहसक, नैहतक तथा आध्याक्तत्मक उन्नहत के हलए सचेष् रहना चाहहए। व्यथश की बातचीत सदा के हलए त्याग देनी चाहहए। प्रत्येक को समय के मूल्य का ज्ञान होना चाहहए। संकल्प में तेज तभी हनखरने लगेगा, जब समय का उहचत उपयोग हकया जाये। व्यवहार और दृढ़ता, लगन और ध्यान, ियश और अप्रहतहत प्रयत्न, हवश्वास और स्वावलम्बन मनुष् को ख्याहतमान् बना देते हैं।

योग्यता और संकल्प

अपने संकल्पों ंका व्यवहार योग्यतानुसार करना चाहहए, अन्यथा संकल्प क्षीण हो जायेगा, तुम हतोत्साह हो जाओगे। अपना दैहनक हनयम अथवा कायश-व्यवथथा अपनी योग्यता के अनुसार बना लो और उसका सम्पालन हनत्य-प्रहत साविानी से करो। अपने कायशक्रम में पहले कुछ ही हवर्यों ं को सक्तम्महलत करो। यहद तुम अपने कायशक्रम को अनेकों ंहवर्यों ंसे भर दोगे, तो न उसे हनभा सकोगे और न लगन के साथ हदलचस्पी ही ले सकोगे। तुम्हारा उत्साह कम होता जायेगा। र्क्त हततर-हबतर हो जायेगी। मक्तस्तष्क में हर्ईथलता का आभास होगा। अतुः तुमने जो कुछ करने का हनश्चय हकया है, उसका अक्षररुः पालन प्रहतहदन हकया जाना चाहहए।

हवचारों ंकी अहिकता संकक्तल्पत कायों की सफलता में बािा पहुँचाती है। इससे भ्राक्तन्त, संर्य और दीर्शसूत्रता का उदय होता है। संकल्प की तेजक्तस्वता में ढीलापन आ जाता है। अवसर हाथ से चले जाते हैं। कभी-कभी तो यह भी हो जाता है हक तुम हकसी कायश को हाथ में लेने से हहचहकचा जाते हो। अतुः आवश्यक है हक कुछ समय के हलए हवचार करो और तभी हनणशय करो। ज्यों ंही मन में हवचार आये, त्यों-ं ही संकल्प करना आरम्भ कर देना चाहहए। कभी-कभी सोचते तो हो, पर कर नहीं ंपाते हो। उहचत हवचार और उहचत अनुभवों ंके अभाव में ही यह हुआ करता है। अतुः उहचत रीहत से सोचना चाहहए और उहचत अनुभव ही करने चाहहए, तभी संकल्प की सफलता अहनवायश है। उहचत हवचार और सत्य अनुभव सदा आपके साथ-साथ चला करेंगे।

इच्छा और संकल्प

भगवद्-इच्छा सवशर्क्तमान् है। ईश्वर का संकल्प हुआ हक तत्क्षण ही कायश का सम्पादन हो जाता है। मनुष् संकल्प करता है, पर उसे इक्तच्छत वसुतु की प्राक्ति होने या कायश के पूणश होने में देर लग जाती है। इसका कारण क्ा है? संकल्प की कमजोरी ही। मनुष् सोचता है, संकल्प करता है और िीरे-िीरे उस वसुतु को कुछ काल के अन्दर प्राि कर लेता है। मनुष् हनमाशण भी करता है। यहद संकल्प रुद्ध और बलवान् है, तो पदाथश की प्राक्ति अथवा कायश की सफलता तत्क्षण में ही प्राि की जा सकती है।

हकन्तुतु केवल संकल्प ही हकसी वसुतु की प्राक्ति में सफल नहीं ंहोता है। संकल्प के साथ हनहश्चत उद्देश्य को भी जोड़ना होगा। इच्छा या कामना तो मानस-सरोवर में एक छोटी लहर-सी है; लेहकन संकल्प वह र्क्त है, जो इच्छा को कायश-रूप में पररणत कर देती है। इच्छा का कायाशक्तित होना संकल्प पर हनभशर है।

इच्छा और संकल्प का अक्तस्तव हभन्न-हभन्न है। इच्छा हकसी प्रकार की समृक्तद्ध को प्रिा करने की कामना है, जब हक संकल्प हनश्चय करने की र्क्तक्त है, हजसके पीछे हकसी काम्य वसुतु की प्राक्ति का ध्ेयेय नहीं ंरहता। इच्छा वासना है, जो मन से सम्बन्ध रखती है; जब हक संकल्प हनयम है और आत्मा के व्यक्त गुणों ंका लक्षण है। यह हवश्व चैतन्य है- यह ईश्वर का संकल्प हुआ। जब आत्मा अपने चारों ंओर के पदािों ंके आकर्शण और हवकर्शण से अप्रभाहवत हो कर अपना कायश हनिाशररत करता है, तो संकल्प प्रकट होता है। जब बाहरी आकर्शण और हवकर्शण कायश का हनिाशरण करते हैं तथा मनुष् आत्मा की आवाज को न सुन कर या आन्तररक आदेर् को न पहचान कर इन सबसे हवमुख हो जाता है, तब इच्छा प्रकट होती है।

स्वतन्त्र संकल्प

मनुष् हजन-हजन पदाथों की कामना करता है, सोचता है और हजनके हलए वह काम करता है, उनसे अलग हो जाने का प्रयत्न भी करता रहे। यह समझना चाहहए हक इन सभी हवर्यों ंका आत्मा से तादात्म्य नहीं ंहै। इस प्रकार जो इच्छाएँ हनम्नतमा इच्छाओं ंके कारण बाहरी वसुतुओं ंकी ओर उनुमुख हुई थीं,ं मन के तत्त्वाविान में संकल्प का रूप िारण कर लेती हैं और उच्च मन ही बुक्तद्ध का रूप िारण कर लेता है। चूँहक हनम्नतर मन उच्चतर मन का और उच्चतर मन ही बुक्तद्ध का रूप िारण कर लेता है, अतुः रुद्ध संकल्प परम संकल्प में आत्म-र्ाहसत हो जाता है। केवल इसी अवथथा में बन्धन टूट जाते हैं और उत्साह-र्क्तक्त अनवरुद्ध हो जाती है। तभी कहा जाता है हक 'संकल्प स्वतन्त्र हो चुके हैं।'

मन को र्ान्त और सनुतुहलत रखो

जो मनुष् संकल्प-हवकास की चेष्ा कर रहा है, उसे सदा मक्तस्तष्क र्ान्त रखना चाहहए। सभी पररक्तथथहतयों ंमें अपने मन का सनुतुलन कायम रखना चाहहए। मन को हर्ष्ाचार की हर्क्षा देनी चाहहए। यह अभ्यास करने की बात है। मन का सनुतुलन हुआ, तो पहुँचे हुए ज्ञानी या योगी के लक्षणों ंका आभास प्रत्यक्ष होता है। जो अपने मन को सदा सनुतुहलत रखता है, वास्तव में वह सुखी व्यक्तक्त और हसद्ध योगी है, वह सभी कायों में आर्ातीत सफलता प्रिा करेगा।

मन को सनुतुहलत करने के हलए तुम पचासों ंचेष्ाओं ंमें असफल होते रहोगे, हकनुतु िैयश न खोना । इक्ावनवीं ंचेष्ा से तुम मन को सनुतुहलत करने में सफल बन सकोगे। संकल्प को बल प्रिा होगा। आरम्भ में असफलताओं ंके बावजूद भी हतोत्साह नहीं ंहोना चाहहए। वीर पुरुर् मकड़ी से भी हर्क्षा ग्रहण हकया करते हैं। सात बार युद्ध में हार जाने पर भी आठवीं ंबार वे प्रयत्न करते रहने पर हवजयी बनते हैं।

भयानक संकट के आने पर भी मन का सनुतुलन नहीं ंखोना चाहहए, मन की वृहत्त में नीचता नहीं ंआनी चाहहए। मन को र्ान्त और उत्साही रखो। बहे हुए दिू पर हचल्लाने से क्ा लाभ ? र्टना र्ट चुकी है। हँस-हँस कर हवफलताओं ंका प्रहतकार करना होगा।

जो-कुछ भी तुम करते हो, अचे्छे ढंग से करो। याद रखो हक जो स्वथथ नहीं,ं उसे रोग का आर्ात सहना ही पड़ेगा। कहठनाइयों ंको उड़ा देने के तरीके खोज हनकालो। मन को कभी भी उहद्वग्न न होने दो। भावनाओं ंकी प्रचुरता और बुलबुले के समान उठने वाली उते्तेजनाओं ंके प्रवाह में बह न जाओ। उनको वर् में करो। आक्तखर संकट आया क्ों,ं यह झंझट बरसी कैसे इस पर

मनन करो और भहवष् में साविानी से काम करो। पररक्तथथहतयों ंपर हवजय पाने के हलए अनेकों ं प्रभावर्ाली और आसान तरीके हैं, उन्‍ सीखो ।

हववेकी बनो और दूरदर्ी भी। इस प्रकार हवपहत्तयों ंऔर दुर्शटनाओं ंपर हवजय पायी जा सकती है। हवफलताओं, ं दोर्ों ंऔर गलहतयों ंपर ध्यान रखते हुए भी उनमें लीन न हो जाओ। ज्यों–ज्यों ंतुम्हारा संकल्प हदन-प्रहत-हदन रुद्धतर और महत्तर होता जायेगा, त्यों–त्यों ंसभी अवगुण स्वतुः ही हटते जायेंगे।

समय हमलने पर यह हवचार अवश्य करो हक तुम क्‍ों ंअसफल हो रहे हो? कारण खोज कर दूसरी बार चेष्‍ा करो और साविानी से आगे बढ़ो। हजन कारणों ंसे पहली बार असफलता हमली थी, उनका हनराकरण करो- उन्‍ अलग हटाओ। अपने को क्तथथर-हचत्त रखो, सदा साविान रहो, फुतीले और कुर्ल बनो। तेजस्वी होते हुए भी सुकमश के योग्य होना चाहहए। तेजक्तस्वता का दुरुपयोग नहीं ंहकया जाना चाहहए।

सदा सतकश रहो

कभी-कभी व्यावहाररक कहठनाइयाँ दुहविा में िाल देती हैं। तुम्हें हतोत्साह नहीं ंहो जाना चाहहए। हहम्मत न हारो, बक्ति अपनी बुक्तद्ध का उपयोग करो। चतुर तरीकों ंऔर सफल योजनाओं ंका आहवष्कार करो। अपनी आन्तररक र्क्तक्तयों ंऔर जागृहतभूत तेजक्तस्वता को काम में लाओ। जब र्र में आग लग जाती है, तो तुम हकतनी फुती से काम पर जुट जाते हो। हकस प्रकार और कहाँ से यह दृढ़ता और सूफ़ूहतश आयी? पता नहीं ंचलता हक कहाँ से वह तेज और वह बल आया था। उस समय तुम्हें अन्येतर व्यापार अनुभूत नहीं ंहोते, तुम्हारा हचत्त एकाग्र हो जाता है। ततुः तुम सुन्दर व्यवथथापूवशक कायश करने लग जाते हो और इस प्रकार जायदाद और तथाहदक वसुतुओं ं की यथासम्भव रक्षा कर पाते हो। जब बला टल जाती है, तो कहते हो हक 'ईश्वर की रहस्यमयी र्क्तक्त उस समय मेरे अन्दर कायश कर रही थी।' समय का हनरथशक प्रयोग न करो। जब एक बार कायश का हनश्चय कर हलया है, तो दक्षतापूवशक उसका सम्पादन करो। दीर्शसूत्रता समय का नार् कर देती है। दीर्शसूत्री व्यक्तक्त इस लोक और परलोक में कभी भी सफल नहीं ंहो पाता है।

संकल्पोन्नहत के पूवश-लक्षण

अनुहद्वग्न मन, समभार, प्रसन्नता, आन्तररक बल, कहठन कायश सम्पादन की क्षमता, प्रभावी व्यक्तक्तत्व, र्ाक्तन्त, ओजपूणश मुखमण्डल, चमकती आँखें, सतकश दृहष्, स्पष् स्वर, सरल चररत्र, दृढ़ स्वभाव, हनिरता आहद लक्षणों ंसे पता चलता है हक संकल्पोन्नहत हो रही है।

हनपुण बनो

गीता में भगवान् ने बारहवें अध्याय के सोलहवें श्लोक में कहा है हक 'तुम्हें दक्ष हो जाना चाहहए।' जब कभी तुम उभय-सम्भव तकश में पड़ जाते हो, तो यही दक्षता तुम्हारा मागश हनहश्चत कर देती है, हजससे तुम र्ीघ्र सफलता प्राप्त कर सकते हो। इसके हलए बुक्तद्ध अहत सूक्ष्म रहनी चाहहए और कुर्ाग्र भी। प्राचीन काल में क्षहत्रय राजा गण युद्ध-काल में हकतने फुतीले और हनपुण रहते थे। हर्वाजी और नेपोहलयन में वह गुण प्रचुरता में था।

ैयिश और दृढ़ लगन

हवकट पररक्तथथहतयों ंपर हवजय पाने और सफल बनने के हलए, दृढ़ लगन और अनहत िैयश की आवश्यकता है। रूहत और मानहसक साम्य संकल्पोन्नहत में सहायक होते हैं।

सिारण-सी र्टना से हवचहलत नहीं ंहोना चाहहए और न बात-बात में िैयश का त्याग ही करना चाहहए। हवपहत्त-काल में िैयश िारण करना चाहहए। कहा है हक समिु में-हवर्ाल सागर के मध्य, पोत के िूब जाने पर भी, पोतथथ नाहवक और यात्री तैर कर तट पर पहुँचने की आर्ा करते हैं। हजस व्यक्तक्त में िैयश नहीं,ं वह जल्दबाज भी होता है और बात-बात में हतार्, हनरार् और स्वभावतुः हवफल भी हो जाता है।

जीवन का एक हनहश्चत लक्ष्य हो

बहुसंख्यक लोगों ंका, यहाँ तक हक हर्हक्षत कहे जाने वाले व्यक्तक्तयों ंका भी जीवन में कोई हनहश्चत लक्ष्य नहीं ंहोता है। फल यह होता है हक वे लोग इिर-उिर मारे-मारे हफरते हैं; जैसे समिु में लकड़ी का एक कुन्दा चपल लहरों ंके साथ हनरवलम्ब इिर-उिर भटकता है। आज के जन-समुदाय को अपने कतशव्य का यथाथश ज्ञान नहीं ंहै। बहुत से हवद्याथी अपनी बी. ए. और एम. ए. की पढ़ाई खत्म कर लेते हैं; पर आगे क्ा करना होगा, इसका उन्ें पता नहीं ंरहता। अपनी प्रकृहत के अनुसार हकसी अचे्छे उद्यम को चुनने की र्क्तक्त उनमें नहीं ंहै, हजससे वे जीवन को हकसी आिार पर खड़ा तो कर सकें। अतुः वे आलसी बन जाते हैं और साहस के कायश या हकसी कायश को, हजसमें कुर्लता, चतुराई और कुर्ाग्र बुक्तद्ध की आवश्यकता है, करने में अयोग्य हसद्ध होते हैं।

इस तरह उनका समय बरबाद होता जाता है और सारा जीवन उदासी, हनरार्ा और दुःख में बीत जाता है। उनके पास र्क्तक्त है, बुक्तद्ध भी है, पर कोई हनहश्चत लक्ष्य या ध्येय नहीं ंऔर न जीवन का कोई कायशक्रम ही, इसहलए उनका जीवन असफलता का प्रतीक बन जाता है। प्रत्ेयक को प्रथमतुः अपने जीवन के लक्ष्य का उहचत ज्ञान होना चाहहए। उसके बाद कायश करने का एक ऐसा ढंग हनकालना चाहहए जो अपने ध्ेयेय की सफलता के अनुकूल हो।

लक्ष्य तक पहुँचने के हलए कड़ी मेहनत तो जरूर करनी होगी, साथ-साथ अपना आदर्श भी हनहश्चत होना चाहहए और जीवन में हर क्षण उसी आदर्श के अनुसार कमश करना चाहहए। लड़खड़ाते पग से दर् साल बाद भी या अभी ही तथा इसी क्षण तुम अपने लक्ष्य को ठीक तौर से समझ सकोगे, यह कोई बड़ी बात नहीं ंहै; हकनु्तु अपना एक आदर्श ध्ेयेय अवश्य होना चाहहए। तभी संकल्प का हवकास हकया जा सकता है।

जब व्यक्तक्त ने सफलतापूवशक अपने हद्वतीय आश्रम (गृहथथाश्रम) को हनबाह हलया है, जब उसके सभी पुत्र जीवन में दक्ष हो चुके हैं, जब उसकी पुहत्रयों ंका हववाह भी हो चुका है, तब उसे अपने जीवन के अवर्ेर् भाग को भागवत-आचार, िमश-पुस्तकों ंके अध्ययन और ध्यान में व्यतीत करना चाहहए। पर ऐसा होता ही कहाँ है? बहुत से लोगों ंको तो इसका हवचार तक नहीं ंआता हक वे क्ा करने जा रहे हैं? प्रथम नौकरी से अवकार् हमलते ही वे दूसरी नौकरी पकड़ लेते हैं। उनमें लालच यथावत् वतशमान रहता है। यहाँ तक हक वे जीवन के अक्तन्तम क्षणों ंतक रुपयों ंको ही हगनते रहते हैं; पोतों ंऔर पड़पोतों ंके हवर्य में ही सोचते रहते हैं। ऐसे लोगों ंके भाग्य को क्ा कहा जाये ? वे सचमुच दयनीय हैं। सुखी है वह, जो नौकरी से अवकार् पाते ही अपना सारा समय िमश-कमश में व्यतीत करने लगता है।

पौवाशत्य और पाश्चात्य संसूकृहत के प्रयोग

हहन्दू-संसूकृहत पौवाशत्य संसूकृहत का प्रहतहनहिव करती है। हहन्दू सि्ाओं ंऔर ऋहर्यों ंकी पूवीय संसूकृहत और पाश्चात्य देर्ों ंकी मनमोहक संसूकृहत की रीहतयों ंमें आसमान और जमीन का अन्तर पड़ जाता है। मुख्य भेद यही है हक पाश्चात्य देर्ों ंमें लोग अपने संकल्प और सूमृहत को भौहतक हवकास और सांसाररक उन्नहत के हेतु प्रयुक्त करते हैं। उन्ोंनें सामान्यतुः परा जीवन की तो अवहेलना ही कर दी है। यह उन लोगों ंकी महान् भूल है। परनु्तु भारत के योगी जन अपनी सूमृहत और संकल्प-र्क्क्त को आध्याक्त्मक उन्नहत के हलए हर्क्षत करते हैं। उनका लक्ष्य सदा आत्म-साक्षात्कार ही हुआ करता है। आत्म-हवर्यक हसक्तद्धयों ंका प्रकार्न अथवा प्रदर्शन वे केवल अपने हवद्याहथशयों ंको इस हवर्य की हर्क्षा देने के हलए ही करते हैं। उस प्रदर्शन का अथश होता है हक 'इस इक्तियजन्य सुख से बढ़ कर महान् सुख आत्महनष्ठ जीवन में है, जहाँ सच्चा आनन्द और अमरव प्रिा होते हैं।'

उनका कथन है हक 'अमरव की प्राक्ति न तो कमश से, न िन से और न सन्तहत होती है, बक्ति एकमात्र त्याग से होती है। सच्चा सुख भूमा या हनस्सीम या अनन्त में है। संसार के नश्वर पदाथों में सुख नहीं ंहै। वास्तहवक और अनन्त र्ाक्तन्त केवल ब्रह्म में ही है। उस पूणश की खोज और उसका ज्ञान अवश्य होना चाहहए।' उनकी यही र्ासनावली हमारे कानों ंमें सदा गूँजती आ रही है।

अतुः पाश्चात्यों ंको आध्याक्त्मक संसूकृहत की उपेक्षा नहीं ंकरनी चाहहए, और हकसी भी संसूकृहत के आध्याक्त्मक आिारों ंको तो भूलना ही नहीं ंचाहहए। भौहतक उन्नहत की प्राक्ति तो कुछ सीमा तक ही हो सकती है। साथ-साथ आध्याक्त्मक गुणों ंका हवकास भी होते रहना चाहहए। सभी संसूकृहतयों ंऔर कायों के हलए एक आध्याक्त्मक आिार होना चाहहए। यह आवश्यक है। यहद इस ओर ध्यान नहीं ंहदया गया, तो वह 'संसूकृहत' नहीं ं रहेगी। इसका तात्पयश यह है हक संकल्पोन्नहत के साथ-साथ तपस्या का अभ्यास और सच्चररत्रता का हदव्य भाव अवश्य होना चाहहए।

र्ौनक नामक एक बुक्तद्धमान् गृहथथ ने ऋहर् अंहगरा के पास जा कर यह प्रश् हकया-"पूज्यवर, परमोच्च संसूकृहत अथवा महान् संसूकृहत कौन-सी है, हजसको जानने के अनन्तर सभी संसूकृहतयों ंका ज्ञान हो जाता है?"

अंहगरा ने उत्तर हदया-"यह ब्रह्महवद्या या पराहवद्या है।"

आध्याक्त्मक संसूकृहत को दूसरे र्ब्दों ंमें आत्म-ज्ञान कहा जाना चाहहए। मैं इसहलए पाश्चात्य देर्ों ंके सांसूकृहतकों ंका ध्यान इस ओर आकृष् करता हँ। कुछ भारतीय िमशगुरु भौहतकवाद की एकदम उपेक्षा कर िलते हैं और तामहसक तपस्या करते हैं। यह भी अवजे्ञेय है। गीता में भी यही कहा गया है। अहतर्यता कभी-कभी हवनार् की जननी और सदैव अनौहचत्य की कुंजी है। मुक्तक्त और भुक्तक्त दोनों ंकी आवश्यकता है, जैसा ताक्तन्त्रक कहा करते हैं। योग और व्यवहार दोनों ंका समिय हकया जाना चाहहए।

उपसंहार

एक दूसरी बात है, मुख्य है वह । संकल्पोन्नहत असम्भव या कहठन या यथासम्भव या दुःसाध्य नहीं ंहै। ऐसी हर्कायत कभी नहीं ंकरनी चाहहए। कम-से-कम एक सािक के हलए तो यह हर्कायत वांछनीय नहीं ंहै। जो सािक संकल्प और सूमृहत की सािना का प्रयोग कर रहे हैं, उनके हलए अच्छा होगा, यहद वे अपने र्ब्दकोर् से इन कहठनाइयों ंऔर क्लेर्ों ंका बहहष्कार कर दें; क्ोंहक इनके प्रयोग करने वालों ंमें नपुंसकव या स्त्रीव का

आभास होता है। िरपोक औरतें ही कहा करती हैं- 'यह कहठन है, ओहो, वह तो असम्भव है; अरे ऐसा कभी हो ही नहीं ◌ंसकता' इत्याहद। हसंह के समान साहसी आचरण करो। आध्याक्तत्मक वीरता को अपने अन्दर प्रत्यक्ष करो। आध्याक्तत्मक क्षेत्र में हनरन्तर रण हो रहा है, अपनी बहादुरी हदखलाओ। संकल्प मात्र से तुम क्ा नहीं ◌ंकर सकते हो? संकल्प के बल से गहतहीन में गहत लायी जा सकती है और मृत्युु में जीवन का सुफुरण भर हदया जा सकता है। ईसामसीह ने जो कुछ हकया, तुम उसे संकल्प-बल से कर सकते हो। यह प्रकृहत का अटूट हनयम है हक संकल्प अनेकों ं मागों के अवरुद्ध अहभयानों ◌ंको खोलता है; संकल्प सफलता का अग्रदूत है।

अतुः मन को सद्-अनुर्ीलन में हर्हक्षत करो। हनर्ात्मक हवचारों ◌ंको भूल जाओ। आत्मा की महहमा को जानो। उसकी र्क्तक्त को पहचानो, उसकी महत्ता के गौरव का ध्यान करो। तुम्हारे मन, हवचार, संकल्प और सूमृहत की आड़ में और है ही क्ा? केवल आत्मा ही आत्मा। वह सबमें व्यापक है, सबकी रग-रग में समाया हुआ है। वह ज्ञान, आनन्द, र्क्तक्त, सौन्दयश, र्ाक्तन्त और समृक्तद्ध तथा कल्याण एवं सुख का भण्डार है-यहद यह जान जाओ, तो संकल्प हदव्य संकल्प बन जायेंगे।

ऐसा अनुभव करो हक सूयश, चिमा, तारे और अहग्न तुम्हारी आज्ञा से अपना-अपना कायश कर रहे हैं। ऐसा समझो हक तुम्हारी आज्ञा से वायु बहती है, जल बरसता है, अहग्न जलती है, नहदयाँ बहती हैं तथा इि, अहग्न और यम अपना-अपना कायश करते हैं। तुम प्रतापों ◌ंके प्रताप, सूयों के सूयश, प्रकार्ों ◌ंके महाप्रकार्, पहवत्रताओं ◌ंकी परम पहवत्रता, देवव के परम देवव, देवताओं ◌ंके महादेव, सम्राटों ◌ंके महासम्राट् और सबसे महान् ईश्वर हो। तुम ही सत्य हो, तुम ही ब्रह्म हो, तुम ही अहवनश्वर, अहवनार्ी और अमर आत्मा हो, जो ब्रह्माण्ड में समाया हुआ है। अपने दैवी वैभवों ◌ंको पहचानो । ब्रह्म की महहमा का अनुभव करो। अपनी स्वतन्त्रता, अपना सक्तच्चदानन्द स्वभाव, अपना महाकिे, आदर्श और लक्ष्य कभी न भूलो। उस प्रकार्, ज्ञान, पे्रम, र्ाक्तन्त, सुख और आनन्द के समिु में सदा आनन्दमग्न रहो। महावाक् का महत्त्व समझो। **'तत्त्वमडस'** - वह तुम (ही) हो, उपहनर्दों ◌ंके इस वाक् का साक्षात्कार करो।

सदाचार-संसूकृहत का सौन्दयश

क्ा तुम इसका कारण जानते हो हक मैं क्ों ◌ंइस हवर्य को तृतीय क्रम में चुन रहा हँ? वसुतुतुः आत्मा ही प्रत्येक का आिार है। मैं इसीहलए आध्याक्तत्मक संसूकृहत को सवशप्रिान मानता हँ। आत्मा और संकल्प में र्नष्ठ सम्बन्ध है; क्ोंहक संकल्प आत्म-गहत या आत्म-प्रकार्न है। अतएव में आध्याक्तत्मक उन्नहत के उपरान्त ही संकल्पोन्नहत पर हवचार प्रकट कर चुका हँ।

सदाचार के पक्ष का ज्ञान हुए हबना संकल्पोन्नहत सम्भव नहीं ◌ंहै। इसहलए यह तृतीय क्रम में आ रहा है। सदाचार में उन्नहत कर लेने से चररत्र की पूणशता प्रिा होगी। सदाचारी बुक्तद्धवादी से कहीं ◌ंअहिक र्क्तक्तमान् है। चररत्र की उन्नहत होने से नाना प्रकार की हसक्तद्धयों ◌ंऔर गिु र्क्तक्तयों ◌ंकी प्राक्ति होती है। यहद तुम योगसूत्रों ◌ंका अध्ययन करो, तो उनमें अहहंसा, सत्य, ब्रह्मचयश, असे्तेय और अपररग्रह के अभ्यास से जो र्क्तक्तयाँ प्रकट होती हैं, उनका हववेचन पाओगे। जो सदाचार में उन्नहत कर रहे हैं, अष्-हसक्तद्धयाँ और नव-हनहियाँ उनके चरणों ◌ंके पास लोटा करती हैं; वे सदा उनकी सेवा में प्रसुतुत रहती हैं।

दर्शन-र्ास्त्री सदाचारी हो, यह अहनवायश नहीं;◌ं परनुतु आध्याक्तत्मक सािक को सदाचारी होना अहनवायश है। सच्चररत्रता आध्याक्तत्मकता के साथ-साथ चलती है। दोनों ◌ंका अक्तस्तव साथ-साथ है। तीन प्रकार की तपस्याओं ◌ं अथाशत् र्ारीररक, वाहचक और मानहसक का आदेर् गीता के १७ वें अध्याय में है। राजयोग-दर्शन में यम का अभ्यास और बौद्धों ◌ंके आठ हनयम (उहचत हवचार, उहचत प्रयास, उहचत कमश, उहचत चचाश आहद) मनुष् की

नैहतक उन्नहत के हलए अत्यन्त हवचारवान् हसद्धान्त हैं। सदाचार या उहचत आचरण से मनुष् नैहतक बनता है और आत्म-तत्त्व या ब्रह्मज्ञान पाने योग्य हो जाता है।

सदा यह प्रयत्न करना चाहहए हक प्रते्येक पररक्तथथहत में सच बोला जाये। आरम्भ में तुम अपनी आमदनी से हाथ भी ि ो सकते हो, पर अन्त में तुम्हारी हवजय दुहनशवायश है। तुम उपहनर्दों ंके सत्य को जानोगे - **'सत्यमेव ियते नानृतम्',** अथाशत् एकमात्र सत्य की ही हवजय होती है, असत्य कभी हवजयी नहीं ंहोता।

एक वकील जो कानून की कचहरी में सत्य बोलता है, झूठी गवाही नहीं ंपढ़ाता, आरम्भ में अपनी वकालत को खो सकता है; परनु्तु कालान्तर में वही वकील न्यायिीर्ों ंऔर मुवक्तक्कलों ंसे सम्मान प्रा कर सकेगा। उसके पास सहस्रों ंमुवक्तक्कल जमा हो जायेंगे। हकनु्तु उपक्रम में उसे उपयुशक्त बहलदान अवश्य करना होगा। वकील लोग प्रायुः हर्कायत हकया करते हैं- 'हम लोग क्ा कर सकते हैं? हम लोगों ंका तो पेर्ा ही ऐसा है। हम लोगों ंको असत्य भार्ण करना ही पड़ेगा, अन्यथा हम लोग अपना मुकदमा हार जायेंगे।'

यह सब झूठे बहाने हैं। उत्तर प्रदेर् में एक एि्वोकेट थे। वह मानहसक रूप से संन्यासी का व्यवहार करते रहे। उन्ोंनें कभी भी झूठी गवाही नहीं ंहदलवायी। वह ऐसे मुकदमों ंको हाथ में लेते ही नहीं ंथे। हकनु्तु जब तक वे जीहवत रहे, वकीलों ंमें आदर्श नेता के समान पूजे गये और न्यायिीर्ों,ं मुवक्तक्कलों ंतथा अपने हमत्रों ंके श्रद्धापात्र बने रहे। अतुः भाइयो, क्ों ंअपने हववेक की हत्या कर रहे हो? क्ों ंअपनी आत्मा का हनन कर रहो हो? क्ा तुम सभी पूवोक्त वकील साहब के आदर्श का अनुसरण करोगे? सचे्च बनो। तुम्हारे अक्तन्तम हदन आनन्द से करेंगे। अपने जीवन को भोग-हवलासी बनाने और अपनी पत्नी को प्रसन्न रखने के हलए अपने हववेक की हत्या न करो। जीवन तो एक-न-एक हदन लुि हो जाने वाली वसु्तु है और एक बुलबुले के समान दो क्षणों ंका भी मेहमान नहीं ंहै। अपने को हदव्य बनाने के हलए सािना करो।

अहहंसा ही परम िमश है। हकसी भी जीव को कष् नहीं ंपहुँचाना चाहहए। सत्य बोलना चाहहए और िमश का आचरण करना चाहहए। दूसरों ंके प्रहत वैसा ही व्यवहार करना चाहहए, जैसा तुम दूसरों ंको अपने प्रहत करते हुए देखना चाहते हो। अपने प्रहतवासी से अपने ही समान पे्रम-भाव का व्यवहार करो। मनुष् की नैहतक उन्नहत के हलए यह सब अत्यन्त आवश्यक बातें हैं। आक्तत्मक एकता या जीवन का एकव या अदै्वत-दर्शन के हलए नैहतकता ही दृढ़ आिार है। नैहतक उन्नहत वेदान्त दर्शन के हलए रास्ता तैयार करती है।

प्रायुः सभी सािक गृह-त्याग करने के पश्चात् नैहतक रु्क्तद्ध की परवाह न कर, समाहि और ध्यान में कूद कर बड़ी भारी गलती हकया करते हैं। यद्यहप उन्ोंनें १५ साल तक ध्यान का अभ्यास हकया है, तथाहप उनका मन उसी मूढ़ क्तथथहत में रहता है। ईष्ाश, घृणा, गुरुव का हवचार, अहंकार और घमण्ड उनके मन में भरे हुए रहते हैं। नैहतक संसृ्कहत के हबना ध्यान या समाहि कदाहप सम्भव नहीं।ं समाहि और ध्यान तो स्वतुः आ जाते हैं, जब नैहतक रु्क्तद्ध का मन में अवतरण होता है।

भावों ंका हवकास

'भाव' र्ब्द संसृ्कत पद है। इसका अथश होता है-मानहसक दृहष्कोण या स्वभाव। आन्तररक भावना या अनुभव ही भाव है। मनुष् में जो गुण प्रबल हैं, उनके स्वभाव के अनुसार भाव भी तीन प्रकार के होते हैं, अथाशत् सात्तत्त्वक भाव, राजहसक भाव और तामहसक भाव। सात्तत्त्वक भाव दैवी भाव है और रु्द्ध है। हजस तरह हवचार, सृ्महत या संकल्प का हवकास अभ्यास द्वारा हो सकता है, उसी तरह भाव का हवकास भी हो सकता है। दुभाशव को सुभाव में रूपान्तररत हकया जा सकता है। हमत्रता या र्तु्रता की भावना मानहसक सृहष् है। यह आन्तररक हवचार

या भावना है। बहुत हदनों ंका हवश्वासी हमत्र एक क्षण में अपना कट्टर वैरी बन जाता है। केवल एक कठोर ब्दे ही सारी क्तथथहत को पलक मारते ही बदल देता है। जब हमत्रता का भाव रहता है, तो केर्व आर्ा करता है या सोचता है हक उसका हमत्र राजिे बीमारी की हालत में उसकी सेवा करेगा; वह यह भी सोचता है हक संकट और आवश्यकता आ पड़ने पर वह अपने हमत्र से ऋण भी ले सकता है-इस प्रकार की अनेकों ंभावनाएँ केर्व के मन में इसहलए उठती हैं हक वह राजिे को अपना हमत्र समझता है। यह सब मनुष् की भावनाएँ हैं। जब दोनों ंअपनी हमत्रता से हाथ िो बैठते हैं, तब केर्व के मन में राजिे-हवर्यक नाना प्रकार की भावनाएँ जागती हैं। उसे अपने पुराने हमत्र में हकसी प्रकार का हवश्वास ही नहीं ंहो पाता। वह उससे िरता रहता है। रास्ेते में कहीं ंहमल जाने पर मुँह हफरा लेता है। वह उसकी हनन्दा करता है। अनेकों ंर्ंकाओं ंसे उसका मन भरा हुआ रहता है। देक्तखए, समूपूणश पररक्तथथहत मौहलक रूप में बदल गयी है। भाव पूणशतया बदल गया है।

वेदान्त का हसद्धान्त है हक मनुष् जब अज्ञान से रहहत होता है तो वह ब्रह्म है; अथाशत् वह ब्रह्म हो जाता है। मनुष् अपने को भ्रम से समझ बैठता है हक वह यह र्रीर है और छोटा जीव है, हजसे छोटे-छोटे अहिकार और लौहकक ज्ञान प्रिा हैं। यह उसके वतशमान का भाव है। यह मानवीय भाव है। इसका रूपान्तर ब्रह्म-भाव में हो जाना चाहहए। सोचो हक तुम ब्रह्म हो। अनुभव करो हक तुम र्ुद्ध और सवशव्यापी ज्ञान, प्रकार् और चैतन्य हो; समझो हक तुम अमर हो। हवचारों ंहक तुम सवशर्क्तक्तमान्, सवशज्ञ और सवशव्यापी हो। हवश्वास करो हक तुम साक्षी हो। साक्षी और अकताश के भाव अपने मन में आने दो। 'मैं कताश नहीं ंहँ, मैं भोक्ता नहीं ंहँ इस प्रकार के भावों ंको मन में लाने का अभ्यास हकया करो; अर्ुद्ध भावनाएँ पराभूत हो जायेंगी और तुम कमश-बन्धन को तोड़ सकोगे।

वेदान्त यह हसखलाता है हक नाम और रूपों ंकी अवहेलना कर, हर जगह ब्रह्म को ही देखो और उसी का अनुभव करो। वेदान्त तुम्हें उहचत हवचार और गम्भीर ध्यान से आत्म-भाव का हवकास करना हसखलाता है।

जब कोई बाहरी हवचार हमारे मन पर अहिकार थथाहपत करने लगता है, तो एक प्रकार की मानहसक क्तथथहत और भावना उस हवचार की प्रकृहत के समान हमारे अन्दर आती है। अपने र्त्रु के हवर्य में कुछ देर सोचो, तो तुम्हारे अन्दर र्त्रु-भाव आने लगेंगे। दया या हवश्व-प्ेरम के हवर्य में सोचो, तो प्ेरम-भाव या करुणा-भाव प्रकट होगा। हवश्व-सेवा की सोचो, तो सेवा-भाव तुम्हारे अन्दर आ जायेगा। भगवान् कृष्ण और उनकी वृन्दावन लीला का हवचार करो, तो कृष्ण भक्तक्त का जागरण होगा। भावना और हवचार साथ-साथ चलते हैं। हवचार को भावना से अलग नहीं ंहकया जा सकता, उनका सम्बन्ध आग और उसकी गरमी के समान अहभन्न है। साविानी और अन्तरावलोकन द्वारा सदा मानहसक पररक्तथथहतयों ंका ध्यान रखना चाहहए। मन में हकसी प्रकार का हनर्ेिात्मक या अहनक्तच्छत भाव प्रकट नहीं ंहोने देना चाहहए। कलुहर्त भावना को र्ुद्ध भावना में बदल देना चाहहए। क्तथथर भावना अहनहश्चत भावनाओं ंको पीछे िकेल देती है। साक्तत्त्वक भावना मूल्यवान् सम्पहत्त के समान है।

साक्तत्त्वक भाव की लड़ी द्वारा अपने को ब्रह्म से सम्बद्ध हकये रहना चाहहए। आरम्भ में र्मासान युद्ध होगा; अपने आसुरी और दैवी भावों ंमें एक अन्तद्वशन्द्व होगा। अपना आसुररक स्वभाव दैवी स्वभाव पर अहिकार जमाने का प्रयत्न करेगा। हनरन्तर अभ्यास से ही अन्ततुः साक्तत्त्वक भाव की हवजय सम्भव हो सकेगी।

भाव पर भोजन का प्रभाव अहनवायश रूप से पड़ता है। साक्तत्त्वक भोजन से साक्तत्त्वक भावों ंका उदय होता है। अपने को अनन्य भाव में समाहहश्रत करने का अभ्यास करो। पन्दरह हदनों ंतक केवल फल तथा दूि का आहार सेवन करो और तब मन के भाव और स्वभाव में पररवतशन देखो। तुम्हारा मन साक्तत्त्वक भावना से आश्चयशजनक र्ाक्तन्त की प्राक्ति कर रहा होगा। जब इस साक्तत्त्वक भाव का उदय होता है, तब मन स्वभावतुः ईश्वर की ओर दौड़ने लगेगा और समाहि का अवतरण स्वतुः ही हो जायेगा।

जब भक्त सोचता है हक वह ईश्वर का सेवक है, तब उसमें 'दास्य-भाव' का आगमन होता है। जब वह सोचता है हक भगवान् उसके सखा हैं, तो 'सख्य-भाव' का उदय होता है। वह जब ईश्वर को वत्सलता के रूप में देखने का प्रयत्न करता है, तो वात्सल्य-भाव' जागता है। इस प्रकार वह अपनी भावना के अनुसार अपने अन्दर मिाुयश अथवा ग्रान्त भाव हवकहसत करता है। जब वह अनुभव करता है हक भगवान सब जगह हैं, तो उसमें तन्मयता का भाव आता है।

भक्त सदा यह सोचता है हक भगवान् ही सब-कुछ करते हैं, वह तो उनके हाथों ंका उपकरण मात्र है, केवल हनहमत्त है। अपने अन्दर यह भाव जगाने से वह कताशपन और भोक्तापन का हवचार त्याग देता है और इस प्रकार कमश के जहटल बन्धनों ंसे अपने को मुक्त करता है। इस भाव का हवकास करने से भक्त पूणश और हवकार-रहहत ग्राक्तन्त प्रिा करता है। जब कभी उसके जीवन में अच्छी या बुरी र्टना र्टती है, तो वह कहता है- 'ईश्वर ही सब-कुछ हैं। वह मेरे हलए कायश करते हैं। वह जो-कुछ भी करते हैं, अच्छा ही करते हैं। ईश्वर न्यायी हैं। ईश्वर की इच्छा ही सम्पन्न होती है। सब-कुछ भगवान् का है, मैं भगवान् का हँ, सब भगवान् के हैं।' इस अभ्यास से वह जीवन की सभी पररक्तथथहतयों ंऔर दग्राओं ंमें प्रसन्नहचत्त रहता है।

भक्त और वेदान्ती के भावों ंमें यह भेद है। वेदान्ती साक्षी और अकताश का भाव ग्रहण करता है; भक्त हनहमत्त-भाव की उन्नहत करता है; भक्त दास्य-भाव का हवकास करता है। वेदान्ती अपने को ब्रह्म-स्वरूप मानता है; भक्त अपने में दैत भावना (भक्त और भगवान् की भावना) हवकहसत करता है। वह भगवान् का पूजन करता है। अन्ततोगवा भक्त भी ज्ञानी के समान ज्ञान की चरम अवथथा प्रिा करता है। मात्र आरक्तम्भक सािना और भाव में भेद होता है। अन्त में दोनों ंएक ही समतल भूहम पर आ हमलते हैं।

र्नी तथा पक्तण्डत गवश और गुरुव का भाव ग्रहण करते हैं। सचे्चे संन्यासी में समदहर्शता, एकव और पे्रम का भाव रहता है। प्रते्येक मंनुष् में उसके स्वभाव और गुणों ंके अनुसार अलग-अलग भाव होता है। हपता और पुत्र का सम्बन्ध, पहत और पत्नी का सम्बन्ध, नौकर और माहलक का सम्बन्ध पे्रम की हवहभन्न सीमाओं ंका हवकास करता है। यहद इस पे्रम को पहवत्र और उच्चतर दैवी आवेगों ंमें रूपान्तररत कर हदया जाये, तो इसके कु्षिु आवेग पररमाहजशत हकये जा सकते हैं। हनम्नतर भाव का पररवतशन उच्चतर हदव्य भावों ंमें होता है। हदव्य भावों ंके हवकास के हलए सांसाररक सम्बन्ध और भावों ंका समिय प्रारक्तम्भक हर्क्षा के समान जानना चाहहए। यह बात कभी न भूलो।

प्रहतपक्ष-भावना के हनयम

मान लो हक तुम दु:ख की भावना से सन्ति हो। एक प्याले में दूि या चाय ले लो। ग्राक्तन्तपूवशक बैठो। अपने नेत्र बन्द कर लो। अपने अन्दर जागृत हुई नैराश्य-भावना के कारणों ंका पता लगाओ और पररहार की चेष्ा करो। प्रहतकूल भाव का हवचार ही इसके हनवारण का सबसे अच्छा तरीका है। सामान्य हवचार सदैव हनर्ाेत्मक हवचारों ंपर हवजय पाते हैं, यह प्रकृहत का सुन्दर हनयम है। अब दृढ़ता से प्रहतकूलता की बातें सोचो। हवर्ाद के प्रहतकूल आनन्द की बातें सोचो। आनन्द से क्ा-क्ा लाभ होते हैं, वह सोचो। ऐसा अनुभव करो हक वास्तव में तुमको वह गुण प्रिा हैं। बार-बार मन में इस सूत्र को दोहराओ- 'ॐ आनन्दोऽहम्।' अनुभव करो हक तुम अत्यन्त सुखी हो। मुस्कराना आरम्भ करो और अनेकों ंबार हँसो। कुछ राग अलाप करो, हजससे तुममें प्रफुल्लता आयेगी। गाने से हवर्ाद दूर हकया जा सकता है। बार-बार जोर से 'ॐ' का उच्चारण करो और खुली हवा में इिर-उिर दौड़ो। इन प्रयोगों ंसे हवर्ाद दूर हो जायेगा। यह हनयम राजयोग में 'प्रहतपक्ष-भावना' के नाम से जाना जाता है। यह सबसे आसान हनयम है। बलात्कार और र्क्तक्तपूवशक संकल्प का उपयोग कर हवर्ाद को हटाने से संकल्प को भी चोट पहुँचती है। इसके प्रयोग में दृढ़ संकल्प की आवश्यकता है, अन्यथा हवर्ाद का दमन सम्भव नहीं ंहोगा।

सािारण मनुष्ों ंको इस प्रयोग से सफलता नहीं ंहमलेगी। हनर्ात्मक भावना के बदले प्रहतकूल सामान्य-भावना रख देने से हवर्ादमयी भावना जल्दी दूर हो जाती है; यही सबसे आसान रीहत है। कुछ काल में हवर्ादाहद हनम्न भावनाएँ लिु हो जाती हैं। इसका अभ्यास और अनुभव करो।

यहद तुम बार-बार असफल भी रहो, तो भी इसका अभ्यास करते जाओ। कुछ अभ्यास और क्तथथरता के बाद सफलता अवश्य हमलेगी। सभी हनम्न भावनाओं ंके साथ यह हनयम बरता जा सकता है। यहद क्रोि की भावना प्रबल है तो प्रेम के हवचारों ंको अपने अन्दर जगाने के प्रयोग करो। यहद काम-भावना उपिव कर रही है तो ब्रह्मचयश के लाभों ंको सोचो। यहद बेईमानी की भावना प्रबल है तो ईमानदारी, पहवत्रता आहद के सम्बन्ध में सोचो। यहद कृपणता (कंजूसी) के हवचार प्रबल हैं तो दान और दानी व्यक्तक्तयों ंके सम्बन्ध में सोचो और दान के प्रयोग करो। यहद मोह प्रबल है तो हववेक और आत्म-हवचार के सम्बन्ध में सोचो। छल-कपट की भावना प्रबल होने पर हनष्कपटता और उसके मूल्यवान् लाभों ंको सोचो। यहद द्वेर् की भावना प्रबल है तो भिता और उदारता के हवर्य में हवचार करो और उनके प्रयोग करो। यहद कायरता सबल है तो साहस की बातें सोचो। इस प्रकार अहनहश्चत और हनर्ात्मक भावनाओं ंको प्रहतपक्ष भावनाओं ंसे टाल हदया जा सकेगा और आपकी क्तथथहत सामान्य हो जायेगी। हकन्तु इसके हलए हनरन्तर और सतत अभ्यास की आवश्यकता है। अपने हनयमों ंके चुनाव में साविान रहो।

हवचारोन्नहत

बहुत कम लोग इस कला या हवज्ञान को जानते हैं। यहाँ तक हक हर्क्षत कहलाने वाले व्यक्तक्त भी इस हर्क्षा से वंहचत हैं। सभी हचन्ताग्रस्त हैं। इस मानहसक कारखाने में अहनहश्चत और नाना प्रकार के हवचार आते हैं और चले जाते हैं। उन हवचारों ंमें न तो कोई हसलहसला है और न एकरूपता ही। न तो उनमें कोई ताल है और न उनका कोई कारण ही। न उनमें हकसी प्रकार का मेल या संगठन। न तरीका और न हर्ष्ाचार। सभी हवचार व्यथश, गोलमाल और भ्राक्तन्त में हैं। हवचारों ंमें स्वच्छता नहीं ंहै। तुम हकसी एक हवर्य को हनयहमत और हसलहसलेवार दो हमनट के हलए भी नहीं ंसोच सकते हो। तुम्हें हवचारों ंऔर मानहसक समक्षेत्र के हनयमों ंका ज्ञान नहीं ंहै। तुम्हारे अन्दर पार्हवकता का संग्रह है। हवर्ी मन में रु्सने के हलए भी सभी प्रकार के इक्तियजन्य सुख आपस में लड़ रहे हैं और एक हवचार दूसरे हवचार पर हवजय पाने की चेष्ा में सतत सचेष् है। इक्तियाँ अपने-अपने हवचारों ंको मन के अन्दर रु्साना चाहती हैं। कान रेहियो का आनन्द लेना चाहते हैं। मन में कुहिु, हवर्ी रॄणापूणश, द्वेर्मय और वीभत्स हवचारों ंका साम्राज्य है। वे हदव्य हवचारों ंको अन्दर प्रवेर् करने का अवसर नहीं ंदेते। मन का ढाँचा भी इस प्रकार का है हक मानहसक र्क्तक्त हवर्य-वासना की ही ओर दौड़ती है।

प्रत्येक व्यक्तक्त का सोचने, समझने और काम करने का अपना तरीका होता है। हजस तरह एक व्यक्तक्त की आकृहत दूसरे से हभन्न हुआ करती है, उसी तरह हवचारों ंऔर समझ में भी अन्तर होता है। यही कारण है हक प्रायः हमत्रों ंमें अनबन हो जाया करती है। एक हमत्र दूसरे के मतलबों ंको ठीक से नहीं ंसमझ पाता। अतः र्ंनष्ठ हमत्रों ंमें भी झगड़ा हो जाता है। प्रत्येक व्यक्तक्त एक-दूसरे के हवचारों ंके सुफुरण के साथ मेल रखे, तभी एक-दूसरे को आसानी से समझ सकता है। कामुक हवचार, रॄणा की भावना, द्वेर् और स्वाथश के हवचार-मन में हवकारों ंका रूप िारण कर लेते हैं, हजनके कारण बुक्तद्ध और समझ में हवकार आ जाता है, स्मरण र्क्तक्त का हास होने लगता है और मन में भ्रम उत्पन्न होता है।

प्रत्येक हवचार का हवर्ेर् रूप-रंग हुआ करता है, हवर्ेर् आकार-प्रकार हुआ करता है और लम्बाई तथा चौड़ाई भी। हवचार एक मनुष् से दूसरे मनुष् तक जाते और पहुँचते हैं।

हवचारों ंसे मनुष् प्रभाहवत होता है। र्क्तिपूणश हवचार वाला व्यक्तक्त हनबशल हवचार वाले व्यक्तक्त को जल्दी प्रभाहवत कर सकता है। मानहसक संक्रमण द्वारा योगी लोग संसार के हकसी भी हहसे्से के लोगों ंके पास अपने हवचार पहुँचा सकते हैं। मानहसक संक्रमण प्राचीन योहगयों ंकी हवद्युत्-वेग से र्ब्द या हवचार भेजने की हक्रया है।

व्यक्तक्त के मानहसक कारखाने से रॄणा या क्रोि का हवचार लोगों ंकी ओर बाण-सन्धान करता है, व्यक्तक्त को हाहन पहुँचाता है, हवचार-जगत् में हवरोि तथा फूट फैलाता है और हफर भेजने वाले के पास ही लौटता है तथा उसको भी चोट पहुँचाता है। यहद मनुष् हवचार की र्क्ति और उसके प्रभाव को समझ ले, तो वह अपने हवचारों ं के हनमाशण में बहुत ही साविान हो जायेगा। प्रते्येक व्यक्तक्त का कतशव्य है हक वह मानहसक हर्ष्ाचार, खान-पान में एकता, सत्य-भार्ण, सतं्संगहत, िाहमशक पुस्तकों ंका अध्ययन, जप, ध्यान, प्राणायाम और प्राथशना का अभ्यास कर सात्तक्त्वक हवचारों ंको उत्पन्न करने की र्क्ति का हवकास करे।

अच्छा मनुष् यहद अपने हमत्र से दूर भी रहता है, तो वह अपने हमत्र को अचे्छे हवचारों ंद्वारा सहायता पहुँचा सकता है। सच तो यह है हक अपने अन्दर हकसी भी दुहवशचार को आश्रय नहीं ंदेना चाहहए। सदा अपने हवचारों ंका हनरीक्षण कर, व्यथश और हनम्न हवचारों ंको दूर हटाया जाये और मानहसक र्क्ति की सुरक्षा की जाये। व्यथश की हचन्ता से र्क्ति ही नष् होती है।

अपने को सदा िाहमशक कायों और िाहमशक पुस्तकों ंके स्वाध्याय में संलग्न रखो। वहीं ंसे तुम अचे्छे और पहवत्र हवचारों ंकी हर्क्षा पा सकते हो। हजन हवचारों ंमें सार और धे्येय नहीं,ं उनकी उपेक्षा ही की जानी चाहहए। एक हवर्य पर हवचार करो, उसके हभन्न-हभन्न रूपों ंका हचन्तन करना आरम्भ करो। जब तुम हकसी हवर्य पर हवचार करते हो, तो उस समय हकसी दूसरे हवचार या हवचारों ंको अपने सचेतन मन में न आने दो। बार-बार मन को अपने लक्ष्य की ओर पे्ररररत करो। मान लो, तुम जगद्गुरु रं्कराचायश के जीवन-चररत्र और उनकी हर्क्षाओं ंके हवर्य में सोचते हो, तो उनकी जन्म-भूहम, उनके प्रारत्तम्भक जीवन, चररत्र, व्यक्तक्तत्व और गुण, उनकी हर्क्षा और हवद्वत्ता, उनका दर्शन, उनके कुछ श्लोकों ंके प्रवचन, उनकी हसत्तद्धयाँ और हदक्तिजय, उनके चार हर्ष्, चार मठ और प्रथथानत्रय पर भाष् तथा उनसे सम्बक्तित प्रते्येक हवर्य ले कर सोचते रहो। एक-एक कर उनके इन गुणों ं का पूणशतया हवचार कर लो। इस अभ्यास से सामूहहक और संगहठत तथा हनयमबद्ध हचन्तन का हवकास होगा। मानहसक र्क्ति को अहिक बल और तेज की प्राक्ति होगी; उसका रूप सुन्दर और पररमाहजशत हो जायेगा। सािारण व्यक्तक्तयों ंमें यह मानहसक र्क्ति अपररमाहजशत और हनसे्तेज रहती है। प्रते्येक हवचार का एक-एक मूतश रूप होता है। उदाहरण के हलए लीहजए, मेज क्ा है? एक मानहसक र्क्ति (मूहतश) और कुछ थथूल पदाथों का हमश्रण। जो कुछ बाहर देखा जाता है, उसकी प्रहतमूहतश मन में क्तथथत हो जाती है। आँखों ंके अन्दर की पुतली एक छोटी-सी वसु्तु है; हकनु्तु उसके अन्दर बड़े-से-बड़ा स्वरूप समा जाता है। यह आश्चयों का आश्चयश है। पवशत की मूहतश पहले से ही मन में रहती है। मन प्रभाहवत होने वाली हफल्म के समान है, हजसमें बाहर के सभी दृश्यों ंका अंकन हो जाता है, हजस प्रकार फोटो खीचंने पर हफल्म में।

तुम्हें अवश्य ही मानहसक संयोग, सम्बन्ध और क्रहमक हनयमों ंका ज्ञान रखना चाहहए। तब तुम बहुत र्ीघ्रता से हवचारोन्नहत कर सकते हो। प्रते्येक वसु्तु के साथ तुम्हारा साहचयश-सम्बन्ध होना चाहहए।

हवचारोन्नहत के हलए ब्रह्मचयश और सात्तक्त्वक आहार परमावश्यक है। प्रातुःकाल ४ बजे उठ जाओ। वीरासन या पद्मासन या हसद्धासन में बैठो। दर् हमनट तक अपना मन्त्र जपो और तब हवचारोन्नहत का अभ्यास करो। रात को भी एक बैठक का अभ्यास करो।

जब तुम हकसी एक हवर्य के सम्बन्ध में सोच रहे हो, तो दूसरे हवचार या हवचारों ंको मन में न रु्सने दो। जब तुम गुलाब के फूल के सम्बन्ध में सोचते हो, तो केवल गुलाब के फूलों ंके हवर्य में ही सोचते जाओ। हकसी

इतर हवचार को मन में आने ही न दो। जब तुम दया के हवर्य में सोचते हो, तो केवल दया के सम्बन्ध में ही सोचो। तत्काल क्षमा और सहनर्ीलता के हवर्य में न सोचो। जब तुम गीता का अध्ययन करते हो, तो चाय या हक्रकेट मैच के हवर्य में मत सोचो। तात्पयश यह है हक एक ही हवचार में पूणशतया दत्तहचत्त रहो।

नेपोहलयन ने अपने हवचारों ंको इसी प्रकार अपने वर् में हकया। जब मैं बहुत सुख देने वाली चीजों ंके हवर्य में सोचता हँ, तो दु:खद हवचारों ंके हलए अपने मन के अनुभवों ंकी दरार बन्द कर देता हँ और सुखदायी हवचारों ंवाले अनुभवों ंके द्वार खोलता हँ। यहद मैं सोना चाहता हँ, तो मन के सभी अनुभवों ंया हवचारों ंको बन्द कर देता हँ।

हवचार में गहत है और तेज भी। हवचार में महान् र्क्क्त है। हवचार में संचरण-र्क्क्त भी है। हवचार नाना प्रकार के होते हैं। हवचारों ंको अपने स्वभाव से पे्ररणा हमलती है। दृहष्-सम्बन्धी हवचार होते हैं। कणश-सम्बन्धी हवचार भी होते हैं। लाक्षहणक हवचार भी होते हैं। कुछ हवचार स्वाभाहवक होते हैं। गहत या रूप में भी हवचार होते हैं जैसे हकसी खेल को खेलते समय हम सोचते हैं तथा हममें उते्तजक हवचार भी होते हैं। मानहसक थकावट में दृहष्-सम्बन्धी हवचार कणश-सम्बन्धी हवचारों ंमें और कणश-सम्बन्धी हवचार गहत-सम्बन्धी हवचारों ंमें पररवहतशत होते हैं। मन और प्राण में र्हनष्ठ सम्बन्ध है, इसहलए सोचने और साँस लेने की हक्रया में आत्मीयता है। जब मन एकाग्र हो जाता है, श्वास भी र्नैः र्नैः चलने लगता है। यहद कोई उते्तहजत हो कर सोचता है, तो श्वास और उच्छवास की हक्रया भी तेज हो जाती है।

अिौन-सचेतन-मन

अिौन-सचेतन-मन को ही वेदान्त में हचत्त के नाम से पुकारा गया है। अिौन-सचेतन-मन का अहिकांर् भाग पुनः प्राक्तिभूत अनुभवों ंऔर सृमृहतयों ंसे भरा है, जो पृष्ठभूहम में दबा हदये गये थे।

सृमृहत लुि होने के हचह्न प्रकट होते-होते उम्र बढ़ने का बोि होता है। सबसे पहला हचह्न यह है हक तुम मनुष्ों ंके नामों ंका स्मरण करने में कहठनाई अनुभव करते हो। ऐसा क्ों ंहोता है? सभी नाम मनमाने हैं, काल्पहनक या कल्पनाजहनत हैं। नामों ंमें साहचयश नहीं ंहै। मन प्रायः साहचयश द्वारा ही स्मरण रखता है, क्ोंहक उसी हालत में गहरा संस्कार पड़ता है। तुम सूकूलों ंमें पढ़े हुए कुछ पररचे्छेदों ंको वृद्धावथथा में भली प्रकार याद रख सकते हो; लेहकन हजस प्रकरण को आज सुबह तुमने पढ़ा था, सायंकाल के समय उसका स्मरण करना तुम्हारे हलए कहठन है। इसका कारण यह है हक मन िारणा-र्क्क्त को खो चुका है। मक्तस्तष्क-र्क्क्त का हास हो गया है। जो लोग अहिक मानहसक श्रम करते हैं, ब्रह्मचयश के हनयमों ंका पालन नहीं ंकरते, हचन्ताओं ंऔर दु:खों ंमें उलझे रहते हैं, वे स्मरण र्क्क्त से हाथ िो बैठते हैं। चूँहक र्टनाओं ंके साथ तुम्हारा साहचयश रहा है, इसहलए वृद्धावथथा में भी तुम उनको याद कर सकते हो।

मानहसक प्रयोग केवल चेतना के क्षेत्र तक ही सीहमत नहीं ंहै। अिौन-सचेतन-मन का हवस्तार सचेतन-मन से अहिक है। वेदाक्तन्तयों ंके हचत के कूट-द्वारा से संवाद जब तैयार हो जाता है, हबजली की भाँहत अिौन-सचेतन-मन से बाहर हनकल कर सचेतन-मन की सतह पर आ जाता है। हम लोग मन के कायों के दर् प्रहतर्त भाग से ही पररहचत रहते हैं; कम-से-कम हमारा ९० प्रहतर्त मानहसक जीवन हचत्त-जगत् में ही रहता है। हम लोग हकसी समस्या का समािान करने की चेष्ा करते हैं, पर असफल रहते हैं। हम लोग चारों ंओर देखते हैं, प्रयत्न करते हैं; हकनु्त हफर भी हवफल ही रहते हैं। सहसा एक हवचार मन में आता है, हजससे समस्या का समािान हो जाता है। यह समािान अिौन-सचेतन-मन के माध्यम से हुआ।

कभी-कभी तुम यह हवचारते हुए सो जाते हो हक 'मैं प्रातुःकाल उठ कर अवश्य ही गाड़ी पकडूँगा।' यह हनश्चयात्मक संवाद अिीन सचेतन-मन द्वारा ग्रहण कर हलया जाता है और यह अिीन सचेतन-मन ही तुमको हनहश्चत रूप से ठीक समय पर उठा देता है। अिीन-सचेतन-मन तुम्हारा हनरन्त हमत्र और सच्चा साथी है। तुम बार-बार गहणत या रेखागहणत की हकसी समस्या को सुलझाने में रात को असफल रहते हो। प्रातुःकाल उठने पर जब तुम प्रयत्न करने बैठते हो, तो तुरन्त उहचत उत्तर पा जाते हो। यह उत्तर अिीन सचेतन-मन से हवद्युत् की तरह बाहर आता है।

अिीन-सचेतन-मन हनिा काल में हवश्राम नहीं ंलेता, सतत कायश करता रहता है। यह व्यवथथा करता है, वगीकरण करता है, तुलना करता है, सत्य बातों ंको चुनता है और सन्तोर्जनक सुझाव देता है। अिीन-सचेतन- मन की सहायता से तुम अपने पापी स्वभाव को (अच्छे गुण सीख कर) बदल सकते हो। यहद तुम भय पर हवजय पाना चाहते हो, तो मन में सोचो हक भय कोई वसुतु नहीं ंहै, और 'प्रहतपक्ष-भावना' द्वारा मन में साहस का आदर्श जगाओ। जब साहस का हवकास हो गया, तो भय अपने-आप ही चला जायेगा। 'प्रहतपक्ष-भावना' अहनहश्चत भावना पर सदा हवजय प्रिा हकया करती है। इच्छा और रुहच के अभ्यास से तुमको अरुहचकर चीजों ंऔर कायों में रुहच प्रिा हो सकती है। तुम पुराने हनयमों ंको बदल कर नयी आदतों,ं नये हवचारों ंऔर नवीन स्वादों ंऔर अिीन सचेतन-मन के नूतन चररत्र में क्तथथत हो सकते हो।

सूमृहत या स्मरण, िारणा और अनुसन्धान हचत्त के कायश हैं। जब तुम हकसी मन्त्र को दोहराते हो, तो हचत्त का काम उसका 'स्मरण' करना है। हचत्त बहुत से कायों का सम्पादन करता है। मन या बुक्तद्ध की अपेक्षा यह अच्छे और महत्तर कायों को करने की क्षमता रखता है।

कायश, भोग और अनुभव सूक्ष्म संस्कार के रूप में अिीन-सचेतन-मन पर अपना प्रभाव अंहकत कर देते हैं। संस्कार ही जीवन तथा सुख-दुःख के कारण हैं। संस्कार के पुनरुत्थान से सूमृहत का जागरण होता है। योगी जब अन्दर-ही-अन्दर (आत्मा में) गोता लगाता है, तो इन संस्कारों ंके सम्पकश में आता है और अपनी आन्तररक दृहष् द्वारा उनें् प्रत्यक्ष देखता है। इन संस्कारों ंपर संयम (िारणा, ध्यान और समाहि) द्वारा वह (योगी) अपने पूवश-जन्मों ंकी जानकारी प्रिा कर लेता है। दूसरों ंके संस्कारों ंपर अपना संयम थथाहपत कर वह उनके पूवश-जन्मों ंका ज्ञान भी सम्प्रिा कर लेता है।

जब तुम हकसी बात को याद रखने की इच्छा करते हो, तो तुम्हें उद्योग करना होगा; अपने अिीन-सचेतन-मन की हभन्न-हभन्न गहराइयों ंमें नीचे-ऊपर जाना होगा और अप्रासंहगक बातों ंके अजीब और आश्चयशजनक सक्तम्मश्रण में से सत्य को चुनना होगा-हजस तरह िाक छाँटने वाला अत्यन्त दक्षता के साथ रेल के हिब्बे में ही िाक छाँटने लगता है। अिीन सचेतन-मन नाना प्रकार की खोजों ंके बाद सत्य वसुतु को (यथाक्रम) सचेतन-मन में ला देता है। वह हवहवि हवर्यों ंमें से अपने अनुकूल उहचत हवर्य चुन सकता है।

हजस समय व्यक्तक्त हकसी प्रकार का अनुभव करता है, उसी क्षण एक संस्कार उसके हचत्त में पड़ जाता है। तात्काहलक अनुभव और अिीन सचेतन-मन में एक संस्कार पड़ने की कोई रोक-टोक नहीं ंहै। सूमृहत भी इसी का कायश है। वेदाक्तन्तक क्रम से यह एक अलग र्क्तक्त या श्रेणी है। कभी-कभी यह मन के अन्तगशत मानी जाती है। सांख्य-दर्शन में यह बुक्तद्ध या महत्-तत्त्व में ही सहन्नहहत है। पतंजहल ऋहर् के योग-दर्शन का हचत्त और वेदाक्तन्तयों ंका अन्तुःकरण एक ही है।

सूमृहत का हवकास

जो हचत्त या अिौन-सचेतन-मन और सूमृहत में हनवास करता है, जो इस सूमृहत के भीतर है, हजसको हचत्त और सूमृहत नहीं ाजानते, सूमृहत और अिौन-सचेतन-मन हजसका रीर है, जो सूमृहत और हचत्त पर अन्दर से ासन करता है, वह सबका आन्तररक ासक है, अमर आत्मा, अन्तयाशमी और अमृतम् है। उसको मेरा मूक प्रणाम!

सूमृहत का हवकास अत्यन्त आवश्यक कायश है। सूमृहत उन्नत होने से ब्रह्म-साक्षात्कार में सहायता हमलती है। सूमृहतहीन व्यक्तक्त अपने प्रयास में सदा असफल रहता है। यहद कमशचारी सूमृहतहीन हो तो अध्यक्ष अप्रसन्न हो जाता है। भुलक्कड़ व्यक्तक्त अनेकों ाभूलें करता है। हजसकी स्मरण र्क्तक्त तीव्र है, जो चीजों ाको बहुत हदनों ातक याद रख सकता है, वह अपने कायों में आातीत सफलता प्रा करता है। हजसकी स्मरण-र्क्तक्त तीव्र है, उसका व्यवसाय सफलतापूवशक चलता है और वह प्रत्येक कायश हवहिपूवशक करता है। सूमृहत-सम्पन्न हवद्याथी सभी परीक्षाओं ामें उत्तीणश होता है, सूमृहत का नवमांर् बुक्तद्ध है।

यााददाश्त, यादगार और सूमृहत पयाशयवाची ब्दं हैं। स्मरण का अथश है याद करना। यह अिौन-सचेतन-मन या हचत्त का कायश है। सोचने और करने के संस्कार हचत्त में गहरे पड़ जाते हैं। हचत्त हबम्बग्राही ीर् के समान है। इसमें सभी संस्कार अहमट-सा रूप िारण कर जमा हो जाते हैं। जब कभी तुम हपछली र्टनाओं ाको याद करने का उद्योग करते हो, तब वे (संस्कार) कूट-द्वार से सचेतन-मन की सतह पर लौटते हैं। हजस तरह नाटक का पात्र नेपथ्य से रंगमंच पर आ खड़ा होता है, उसी तरह संस्कार कूट-द्वार से हवाल लहरों ाया मानहसक हचत्रों ाके रूप में बाहर हनकलते हैं। यहद तुममें दूरदहर्शनी र्क्तक्त (हदव्य दृहष्) है, तो तुम भूहम के भीतर की गहतयों ाके हचत्रों ाको इनमें देख सकते हो।

सूमृहत को दो रूपों ामें व्यवहृत हकया जाता है। हम लोग कहते हैं हक मोहन की सूमृहत (स्मरण-र्क्तक्त) अच्छी है। यहाँ इसका अथश होता है हक मोहन में पुरानी र्टनाओं ाको (एकत्र कर) प्रकाहर्त करने की बड़ी सामथ्यश है। तुम कभी कहते हो- 'मुझे उस र्टना की याद ही नहीं।ा' यहाँ इसका अथश होता है हक तुम सचेतन-मन की सतह पर उन सब र्टनाओं ाको प्रारक्तम्भक रूप में नहीं ाला सकते हो जो कुछ समय पूवश र्टी थीं।ा यह स्मरण र्क्तक्त का एक कायश है।

यहद अनुभव नवीन है, तो तुम उसे संकल्प द्वारा याद कर सकते हो। सूमृहत से तुम्हें कोई नया ज्ञान नहीं ा प्रा हो सकता है; यह केवल दोहराने की हक्रया करती है। जब दोहराने की हक्रया में सक्तम्मश्रण होता है, तो सूमृहत ज्ञान का कारण बनती है, पर स्वयं ज्ञान नहीं ाबन सकती।

मान लो, तुम हकसी हमत्र से उपहार के रूप में एक सुन्दर पंखा पाते हो। जब तुम उस पंखे को व्यवहार में लाते हो, तो वह तुमको कभी-कभी उस हमत्र की याद हदला देता है। तुम उसके सम्बन्ध में कुछ देर के हलए सोचते हो। अतुः पंखा सूमृहत-हेतु, सूमृहत-बोिक या सूमृहत का कारण हुआ।

अच्छी सूमृहत के हनम्नांहकत चार लक्षण अच्छे माने गये हैं:

(१) यहद तुम हकसी प्रकरण को एक बार पढ़ते हो और पुनुः उसकी प्रत्यावृहत्त कर सकते हो, तो तुम्हारी सूमृहत अच्छी है। यह 'सुगमता लक्षण' है।

(२) अगर तुम उसी को हबना कुछ जोड़े या र्टाये, हफर से दोहरा सकते हो, तो यह 'अवैकल्य लक्षण' कहलाता है।

(३) अगर तुम हकसी बात या प्रकरण को दीर्श काल तक याद रख सकते हो, तो यह 'िारणा लक्षण' है।

(४) अगर तुम हकसी प्रकरण को ऱीघ्र ही हबना हकसी कहठनाई के पुनुः दोहरा सकते हो, तो यह 'उपाहरण लक्षण' है।

यहद तुम्हारा भाई िरपोक है, तो उसी प्रकार के मनुष् को हकसी अन्य थथान में देखने से तुम्हें अपने भाई की याद आ जायेगी। पदाथों की एकता के कारण यह सादृश्यता कहलाती है।

मान लो, तुम हकसी बौने आदमी को मिास में देख रहे हो। जब तुम हकसी लमे्बे आदमी को देखोगे, तुरन्त तुम्हें उस बौने की याद भी आ जायेगी, हजसे मिास में देखा था। हकसी बड़े थथान का दृश्य तुम्हें हकसी हकसान की कुहटया या संन्यासी के गंगातीरथथ उद्यान का स्मरण हदलायेगा। यह सूमृहत-भावना पदाथों की हवपरीतता के कारण होती है।

हकसी आँिी वाले हदन जब तुम सड़क पर टहलते समय हकसी हगरे हुए वृक्ष को देखते हो, तो यह अनुमान लगा लेते हो हक यह वृक्ष आँिी के कारण हगरा होगा। इस अवथथा में सूमृहत का सम्बन्ध कारण और पररणाम से है। इसको 'कायश-कारण-सम्बन्ध' कहते हैं।

सूमृहत का हवकास करने के हलए अिैन-सचेतन-मन के कायों का ज्ञान होना आवश्यक है। अिैन-सचेतन-मन में ही चररत्रों ंका कायश-प्रहदपादन हुआ करता है। सचेतन-मन कुछ आराम भी करता है; पर अिैन सचेतन-मन सवशदा काम करता है। जब तुम लगातार कई ण्टों ंतक अपने मन को ठोकने के बाद भी हकसी समस्या के समािान में असफल रहते हो, तो अिैन सचेतन-मन ही दूसरे हदन प्रातुःकाल हवद्युत् के समान उत्तर ला देता है। रात को जब तुम यह हनश्चय कर सोते हो हक तुम्हें ३ बजे रात की गाड़ी पकड़नी है, तो अिैन-सचेतन-मन तुम्हें ठीक उसी ड़ी उठा देता है। यहद तुम इसको भली-भाँहत हहला-हमला चुके हो, तो यह सचकी अपेक्षा अहिक आज्ञाकारी सेवक है। इसके द्वारा तुम अनेकों ंकायश कर सकते हो। संसार में हवलक्षण-गुण-सम्पन्न सभी महापुरुर् और बुक्तद्धमान् व्यक्तक्तयों ंने मन के इस अंग पर अपना पूणश ऱासन थथाहपत हकया और वे इससे काम लेना जानते थे। हचत्त का कायश है छान-बीन करना, चुनना, वाताशलाप का प्रसंग तैयार करना तथा मन के अन्दर से पुरानी सूमृहतयों ंको बाहर हनकाल लाना।

जब तुम हकसी दुहविा में पड़ जाते हो, आकुल हो जाते हो, जब तुम्हें भ्राक्तन्त हो जाती है और जब तुम्हारे अन्दर ज्ञान की स्वच्छता का अभाव हो जाता है हक हकस प्रकार अमुक कहठन समस्या को हल हकया जाये, तो स्वभावतुः तुम अपनी कहठनाइयों ंको इस (हचत्त) के समक्ष उपक्तथथत कर दो और इसको हनहश्चत आदेर् दे दो। प्रातुःकाल उठते ही तुम्हारी समस्या का हनहश्चत हल प्रिा हो जायेगा। इसका प्रयोग करो; दो-चार बार अभ्यास करने पर तुम्हें आऱातीत सफलता प्रिा होगी। तुम्हें अनुभव हो जायेगा हक अिैन सचेतन-मन सच्चा हमत्र बन गया है।

हजस व्यक्तक्त की िारणा र्क्तक्त दीऱाशयु और स्वथथ है, वह भारी-से-भारी काम भी पलक मारते ही कर देता है। ऐसा व्यक्तक्त हकसी भी कायश को कुछ ही समय में सीख सकता है और हकसी भी कला को अल्प काल में ही ग्रहण कर सकता है। िाक्टर जान्सन की हवरे्ता थी हक वे अनेकों ंप्रकरणों ंको कुछ देर में लगातार दोहरा हदया करते थे। उनकी िारणा र्क्तक्त पर उनकी माँ आश्चयशचहकत हो जाया करती थीं, ंजब हक जान्सन चन्द हमनटों ंमें पाठ याद कर हलया करते थे। अतुः िारणा-र्क्तक्त की उन्नहत करनी चाहहए। इससे अनेकों ंव्यापार सफलतापूवशक सम्पन्न हो जाया करते हैं।

बाबू भगवानदास-हलक्तखत 'प्रणवनाद' की भूहमका में हलखा है हक उन्होंनें एक पक्तण्डत (जो जन्मान्ध था) से सभी गीतों ंको सुन कर एक हवर्ाल ग्रन्थ हलखा। वह व्यक्तक्त जन्मान्ध था; पर उसे अनेकों ंपुस्तकों ंके पन्ने अच्छी तरह कण्ठथथ थे। ऐसे अनेकों ंआश्चयश हैं हजनको सुन कर हमें दाँतों ंतले अँगुली दबा लेनी पड़ती है।

प्राचीन काल में संसूकृत के हवद्वान् वेदों ंको मुखाग्र कर लेते थे। हर्क्षा की उस (गुरुकुलीय) प्रणाली में एक हवहर्ष् सौन्दयश था; वह (सौन्दयश) था-सूमृहत-र्क्तक्त को अप्रत्याहर्त सीमा तक हवकहसत करने की क्षमता। अभी भी ऐसे पक्तण्डत हवद्यमान हैं, हजनके हलए वेद-वेदान्त और सभी र्ास्त्र हस्तामलकवत् हैं। गुरुकुलीय प्रणाली के आिार पर हर्क्षा देने से हवद्याथी की सूमृहत-प्रहतभा को पूणश बल हमलता है। इस दृहष्कोण से आज के हवश्वहवद्यालयीय छात्र प्राचीन हवद्याथी-समुदाय की बराबरी नहीं ंकर सकते।

सूमृहत-प्रहतभा के हवकास के हलए ब्रह्मचयश का पालन अहनवायश है। खान-पान में सुचयाश का पालन और इक्तियों ंका संयम िारणा-र्क्तक्त के हवकास में अहत-आवश्यक समझा जाना चाहहए। वीयश, बुक्तद्ध तथा हचत्त का परस्पर र्हनष्ठ सम्बन्ध है। अतुः जो लोग िारणा र्क्तक्त का हवकास करना चाहते हैं, वे अवश्यमेव वीयश िारण का अभ्यास करें। वीयश के रूप में जीवन-र्क्तक्त का पतन हो जाने से सूमृहत का लोप होने लगता है। आजकल के नवयुवक ब्रह्मचयश के महत्त्व को नहीं ंसमझते हैं। वे अहवद्या के अन्धकार में भटकते रहते हैं। उनके हदमाग नग्न हचत्रों ंतथा अश्लील प्रसंगों ंसे भरे रहते हैं। उनका समय उपन्यास पढ़ने में ही व्यतीत हो जाता है। अनेकों ंमागों से उनकी हवर्य-वासना उभरती रहती है। कुसंग के कारण उनमें सज्ज्ञान का अभाव होता है। हमथ्याहभमान, हठ और स्वेच्छाचार उनके स्वभाव के हलए कोई नवीन वसुतु नहीं ंहैं। सन्तों–ंमहात्माओं ंकी संगहत में जाना तो दूर रहा, वे कभी सत्संगहत की इच्छा नहीं ंरखते। जब तक वे सन्तों ंकी संगहत नहीं ंकरेंगे, तब तक उनके मन में आत्म-हवकास की भावना हकस प्रकार जागृत हो सकेगी?

ऐसे लोगों ंके जीवन में हकसी प्रकार के हनयम नहीं ंहुआ करते-न खाने का हनयम, न पीने का हनयम और न हकसी प्रकार के अन्य व्यावहाररक हनयम! 'भोजन का र्रीर और मन पर गहरा प्रभाव पड़ता है'- यह सत्य उनकी समझ में आता ही नहीं।ं यही कारण है हजससे वे लोग जीवन में असफलता पाते हैं, हनरार् तथा दुःखी हो कर अन्धकारमय जीवन व्यतीत करते हैं।

जो लोग ब्रह्मचयश की सािना कर रहे हैं, हजनका इक्तियों ंपर संयम है, जो सािु तथा सन्तों ंकी संगहत में रह रहे हैं, वे सदा सुरहक्षत रह सकते हैं। वे ही जीवन में पूणश सफलता प्राप्त कर सकते हैं। ऐसे व्यक्तक्तयों ंसे भूल-चूक में कुछ गलती भी हो जाये, तो सत्संग द्वारा उसका पररष्कार हो जाता है।

'साहचयश-हविान' और सूमृहत का र्हनष्ठ सम्बन्ध है। हाथ की र्ड़ी से तुम्हें अपने हमत्र का स्मरण हो आता है, हजसने वह र्ड़ी तुम्हें उपहार में दी थी। र्ड़ी के सम्पकश से तुम्हें हमत्र की याद आयी।

'चार' र्ब्दान्त एक र्ब्द से-समाचार, सदाचार, आचार, उपचार, अनाचार, दुराचार तथा अन्य चारान्त र्ब्दों ंका स्मरण हो आता है।

'वान्' र्ब्दान्त र्ब्दों ंमें स्वतुः भगवान्, पहलवान, गािीवान, पकवान तथा अन्य 'वान्' र्ब्दों ंका स्मरण हो आता है।

एक वसुतु का जब हकसी दूसरी हवजातीय वसुतु से सम्बन्ध स्थाहपत होता है, वह साहचयश-सम्बन्ध है। एक वसुतु या र्टना या सूमृहत को उसी प्रकार के स्वभाव वाले अन्य तत्त्व से हमला दो, सूमृहत अनेकों ंयथाहनहश्चत सम्बन्धों ंके रूप में प्रकट होगी।

सूमृहत की उन्नहत के हलए अभ्यास

सूमृहत के हवकास के हलए यहाँ कुछ सरल तरीके हदये जा रहे हैं।
वीरासन या पद्मासन या हसद्धासन या स्वक्तस्तकासन या सुखासन में बैठो। नेत्रों ंको मूँद लो। कल्पना करो हक एक सुन्दर हवर्ाल उपवन है। उस उपवन में एक कोने में चमेली का फूल है, दूसरे कोने में गुलाब, तीसरे में चम्पा और चौथे में कुमुहदनी।

पहले चमेली के हवर्य में हवचार करो, तब अपने मन को गुलाब के फूल पर, तब चम्पा और अन्त में कुमुहदनी की ओर आमुख करो। पुनुः मन को चमेली की ओर ले जाओ। इसी तरह मन को दो या तीन हमनटों ंतक रुमाते रहो।

रात को आकार् की ओर एकटक देख कर, एक छोटे से क्षेत्र में तारों ंकी गणना कर लो। हपछले बुिवार को प्रातुःकाल में क्ा खाया और सायंकाल में क्ा खाया- स्मरण करने का प्रयत्न करो। कल तुम हकन-हकन व्यक्तक्तयों ंसे हमले-क्रमवार सोचो।

गीता का एक मुख्य श्लोक पढ़ लो। उसी के समान (समानान्तर) उद्धरणों ंको रामायण, भागवत, उपहनर्द्, योगवाहसष्ठ और बाइहबल में खोजो। उन उद्धरणों ंको हमला दो और उन्ें अपने हदमाग के अन्तुःपुर में सहन्नहहत रखने का प्रयत्न करो।

'बैं-नी-ह-पी-ला-गु' अक्षरों ंका स्मरण करो। नाना प्रकार के रंगों ंको याद करने का प्रयत्न करो-जैसे बैंगनी, नीला, हरा, पीला, लाल और गुलाबी। अपनी सूमृहत में हकसी हवर्य-हवर्ेर् को समक्तथथर रखने के हलए, इसी प्रकार के नवीन र्ब्दों ंकी गुि भार्ा या संहहता र्ब्द बना लो। प्रत्येक का अपना संहहता-र्ब्द अलग-अलग हो सकता है।

आलंकाररक र्ब्दों ंसहहत वाक्-रचना करो। यह स्मरण र्क्तक्त के हवकास का सुन्दर सािन है। 'ज' से या 'भ' से या 'द' से आरम्भ होने वाले र्ब्दों ंसे बने वाक्ों ंया श्लोकों ंको पूछ-खोज कर कण्ठथथ करो। जैसे मार् कहव के हनम्नांहकत चरण। ऐसे ही अनेकों ंएकाक्षर पद याद कर लो।

ीििीाािडिडिज्जिी तं ततोऽडतततताडततुत् ।
भाभोऽभीभाडभभूभाभूरारारररररीररः ।। सगम १९-३।।

भूररडभभामररडभरैभूमभारैरडभरेडभरे ।
भेरीरेडभडभरभ्राभैरभीरुडभररभैररभाः ।।१९-६६।।

दाददो दुद्ददुद्दादी दादादो दुददीददोः ।
दुद्दादं दददे दुद्दे ददाददददोऽददः ।।१९-११४ ।।

जप, ध्यान, कीतशन, प्राथशना, र्ीर्ाशसन और प्राणायाम के अभ्यास से भी सूमृहत का हवकास हकया जा सकता है। इनके अभ्यास से बौक्तद्धक सामथ्यश की उन्नहत की जा सकती है। र्ीर्ाशसन से ब्रह्मचयश में अतीव सहायता हमलता करती है। जप और ध्यान करने से अपने अन्दर साक्तत्त्वकता प्रकट की जा सकती है और प्राणायाम की सहायता से अनेक र्ारीररक हवकलताओं ंका हनवारण हकया जा सकता है।

सूमृहत की उन्नहत के हलए इन हसद्धान्त हवर्यों ंका उच्चारण भी लाभप्रद है :

(१) मेरी सूमृहत र्क्तक्तर्ाहलनी है, ॐ ॐ ॐ।

(२) मैं प्रते्येक प्रसंग को पूणशतुः स्मरण रख सकता हूँ, ॐ ॐ ॐ।

(३) मेरी स्मरण-र्क्तक्त में आर्ातीत हवकास हुआ है, ॐ ॐ ॐ।

(४) मेरी सूमृहत क्तथथर और दीर्ाशयु है, ॐ ॐ ॐ।

इन सूत्रों ंको प्रहतहदन दोहराओ। प्रातुःकाल और रात को अनेकों ंबार इन हसद्धान्तों ंका उच्चारण करो। तुम्हें प्रतीत होगा हक तुम प्रहतहदन आश्चयशजनक रूप से उन्नहत करते जा रहे हो।

एक नोट-बुक रख लो। जो-जो काम तुमको हदन में करने हैं, उनको (नोट-बुक) में प्रातुःकाल के समय अंहकत कर लो। राहत्र को हनरीक्षण करो हक तुम उन सब कामों ंको कर चुके हो या नहीं।ं जो-जो काम सम्पन्न हो चुके हैं, उनमें सही के हनर्ान लगाते जाओ।

तार् की एक गिी ले लो। उनमें से ६ तार्ों ंको बाहर हनकाल कर, साविानी से प्रते्येक तार् को बारीबार देख लो। अब उनको बन्द कर दो। एक कागज पर (अपनी याद से) उन तार्ों ंके क्रम हलखो। इस प्रकार का अभ्यास करते-करते तार्ों ंकी संख्या १२ तक बढ़ायी जा सकती है और एक बार उन तार्ों ंके क्रम को देखते ही उनको हबना देखे अंहकत कर देने की योग्यता होनी चाहहए।

हकसी आराम-कुसी पर बैठ जाओ। मन में अपने हपता जी के हचत्र का ध्यान करो। नेत्रों ंको मूँद लो। मन-ही-मन उनके सभी र्ारीररक लक्षणों ंऔर र्रीर के अवयवों ंकी हवर्ेर्ता का सूक्ष्म वणशन करने का प्रयत्न करो। हकसी महापुरुर् को एक बार देख चुकने के बाद, उनके हवर्ेर् गुणों ंऔर आकृहत को अपने मन में उतार लेने की चेष्टा करो।

पयाशयवाची समानाथशक र्ब्दों ंको याद रखने का अभ्यास करो। इस अभ्यास से र्ब्दकोर् में भी वृक्तद्ध होगी और सुन्दर लेख हलखने तथा स्वच्छ भार्ण देने में सहायता भी हमलेगी। तुम एक अचे्छे सम्पादक हो कर अच्छी पुस्तकों ंकी रचना करने में सफल बन सकोगे। एक र्ब्द मन में ला कर साहचयश-हविान के अनुसार तत्सम्बन्धी दूसरे र्ब्दों ंसे उसका संयोग करो। 'करुणा' र्ब्द का स्मरण कर उदारता, हर्ष्ता, सिनता, भिता तथाहद सद्गुणवाची र्ब्दों ंको खोज हनकालने का यत्न करो। 'काफी' र्ब्द का हवचार आते ही मन में नीलहगरर की पहाहड़यों ंका हवचार आना चाहहए एवं 'से्टेन' की कम्पनी का हवचार भी। इसी प्रकार कम्पनी के संथथापक का स्मरण हो आयेगा।

समानता या सादृश्य-सम्पकश से संसार के अन्य देर्ों ंका स्मरण कर सकते हो, जहाँ काफी की खेती की जाती है। तुरन्त काफी के समान अन्य पेयों ंका स्मरण हो आना चाहहए तथा हकस प्रकार यह व्यापार चला, कौन उसका संथथापक था तथा कहाँ-कहाँ उसकी खेती होती है-यह सब स्मरण हो आना चाहहए।

इस प्रकार (कभी-कभी) ऐसे हवचारों ंसे साक्षात्कार होगा, हजनको तुम िायरी में नोट हकये हबना नहीं ंरह सकोगे।

मुम्बई या कोलकाता के हकसी व्यापाररक थथान में र्ाम के समय टहलते हुए मन-ही-मन यह नोट कर लो हक कौन-सी दुकान कहाँ पर, हकस तरतीब से है और हकस दुकान में क्ा हो रहा है। उनकी कुछ हवर्ेर्ताओं ंको भी मन में अंहकत कर लो। र्र आ जाने के बाद एक नोट-बुक में उन दुकानों ंका यथाक्रम हववरण नोट कर लो। दूसरे हदन पुनः वहीं ंपर जा कर अपने हववरण को हमलाओ।

हभन्न-हभन्न वसुतुओं ंके हनमाशताओं ंके नाम और उनके द्वारा हनहमशत वसुतुओं ंके तत्कालीन मूल्यों ंको याद रखने का अभ्यास करो। संसार के प्रहसद्ध दार्शहनकों ंके नामाहद याद रखो। उनकी हर्क्षाओं ंऔर कायों को याद रखने का यत्न करो। र्ंकर, रामानुज, केण्ट, प्लेटो आहद दार्शहनकों ंका पूरा जीवन-चररत्र याद रखो और उनके दर्शन की सम और हवर्म तुलना करो। ऐसा करने से सूमृहत में सूक्ष्म गुणों ंका आहवभाशव होगा। थथूल वसुतुओं ंको याद रखना सरल है। अनेक हवर्ेर् र्टनाओं ंको भी आसानी से याद हकया जा सकता है। अनेक हवहर्ष् व्यक्तक्तयों ंका स्मरण भी हकया जा सकता है। एक की याद आते ही साहचयश-हविान से सम्पकश जहनत अनेक पदाथों और र्टनाओं ंका स्मरण हो आता है। सूमृहत, दर्शन और श्रवण का परस्पर र्हनष्ठ सम्बन्ध है। मन उसी हवर्य पर हवचार करता है, हजसको देखा या सुना हो। हजसने दर्शन और श्रवण-र्क्तक्त का हवकास कर हलया है, उसकी स्मरण र्क्तक्त का हवकास भी सवर हो जाया करता है।

हकसी पुस्तक के एक या दो पृष्ठ पढ़ो। पढ़ने के बाद पुस्तक बन्द कर लो और अपने मन में मुख्य मुख्य बातों ंको लाने की चेष्ा करो। पुस्तक में हदये गये हवर्य का वणशन अपनी भार्ा में हलख िालो। उन प्रकरणों ंकी तुलना दूसरी पुस्तक के प्रकरणों ंसे करो। दोनों ंमें अन्तर हनकालो। तदनन्तर अपना हनष्कर्श और अनुमान हनकालो। इस अभ्यास से स्मरण र्क्तक्त का आश्चयशजनक हवकास होगा और हकसी भी प्रकरण को दीर्श काल तक याद रखा जा सकेगा।

जब तुम कोई पुस्तक पढ़ते हो, तो उसके सुन्दर प्रकरणों ंके एक ओर लाल पेंहसल से रेखा खींचं दो। असाविानी से अक्षरों ंके ऊपर पेंहसल नहीं ंफेरनी चाहहए। पुस्तक का अध्ययन कर चुकने पर उन रेखांहकत उद्धरणों ंको एक नोट बुक में अंहकत कर लो। सिाह में एक बार (अवश्य) उनकी पुनरावृहत्त करते रहनी चाहहए। पुस्तकों ंका अध्ययन करते समय अपने साथ एक र्ब्दकोर् अवश्य रखना चाहहए। (अनुमान लगा कर) हकसी र्ब्द का स्वतन्त्र अथश नहीं ंकरना चाहहए। जो र्ब्द समझ में नहीं ंआता, उसका अथश र्ब्दकोर् में खोज लेना चाहहए। प्रारम्भ में यह अभ्यास श्रमपूणश हसद्ध होगा; हकन्तु अभ्यास होते-होते तुम्हें इससे अतीव लाभ हमलेगा। बहुत से आलसी हवद्याथी पन्ने उलटते हुए आगे चले जाते हैं, न र्ब्दकोर् देखते हैं और न प्रकरणों ंको कापी में अंहकत करते हैं; फल यह होता है हक उनको वह बात याद नहीं ंरहती। वे पहले हदन के पढ़े हुए प्रकरण को दूसरे हदन ही भूल जाते हैं। जो हवद्याथी ऊपर हलखे हुए तरीके से अध्ययन करते हैं, वे कभी भी अपना पाठ नहीं ंभूल सकते। सच पूछो तो वे ही हवद्वान् बनते हैं। उनका र्ब्दज्ञान अत्यन्त हवर्ाल होगा और उनकी भार्ण-पटुता आश्चयशजनक होगी। वे अच्छे सम्पादक और साहहक्तत्यक बन सकेंगे।

स्मरण-र्क्तक्त को संसूकृत में 'सूमृहत-र्क्तक्त' कहा जा सकता है। स्मरण-र्क्तक्त के हलए िारणा र्क्तक्त की आवश्यकता है। बातों ंको मन में रखने की र्क्तक्त िारणा-र्क्तक्त कही जाती है।

सोने से पहले दर् हमनट तक आत्म-हचन्तन करो। कुसी पर आराम से बैठ जाओ। अपनी आँखों ंको बन्द कर िालो। हदन-भर में जो-जो अच्छे या बुरे कायश हकये हों,ं उनको सोचो। उन सभी गलहतयों ंको सोचो, हजनको जान कर या अनजान में हकया हो। पहले-पहल अपने कायों में से एक या दो गलहतयाँ न भी हनकाल सको तो कोई बात नहीं,ं क्ोंहंक तुम्हें ऐसा करने का अभ्यास नहीं ंहै; लेहकन प्रहतहदन के हनयहमत और क्रहमक अभ्यास से तुम दैहनक कायों में से गलहतयों ंको खोज हनकाल सकोगे। मन के अन्दर के कायों का हनरीक्षण करने से मन सूक्ष्म और तेज होता है। इससे मन अहिकाहिक अन्तमुशख होता जाता है। यह अभ्यास पलक मारते ही कायों का हवश्लेर्ण कर सकता है, उनकी छानबीन कर लाता है, उनको एकहत्रत कर सकता है और उनकी स्पष् सूची

हमारे सामने रखता है। इस अभ्यास से स्मरण र्क्त तीव्र होगी। अपनी दैनक्तन्दनी में हर रात को या दूसरे हदन सुबह पूरे हदन की गलहतयों ंतथा हवर्ेर्ताओं ंको अंहकत करो। एक हदन ऐसा भी आयेगा, जब अपने पूरे हदन के कायों की सूक्ष्म छानबीन करने पर भी तुम एक गलती तक नहीं ंखोज सकोगे। जब मैं दैनक्तन्दनी की बात सोचता हूँ, तो मुझे तुरन्त बेंजाहमन फ्रैंकहलन का स्मरण हो आता है। वे िायरी रखने के कायल थे।

गीता के अठारह अध्यायों ंको अनेक बार पढ़ो। हवहभन्न र्ीर्शकों ंके अनुसार श्लोकों ंको याद करने की चेष्ा करो। सोचो हक गीता में कौन-कौन से श्लोक हववेक की व्याख्या करते हैं; कौन-कौन से श्लोक वैराग्य, सदाचार, गुणों ंके हवकास, तपस्याओं ंके तीन भेद, भोजन के तीन भेद तथा अन्य हवर्यों ंका हववेचन करते हैं। उन श्लोकों ंको याद रखो जो प्राणायाम, मन की एकाग्रता, भक्तक्तयोग, ज्ञानयोग, राजयोग आहद का वणशन करते हैं। साथ-साथ उन श्लोकों ंको मन में भर कर मन के हवहभन्न थथलों ंपर उनका वगीकरण करना होगा। सूमृहत की उन्नहत के हलए यह भी एक तरह का अभ्यास है। हकसी भी प्रकार के अभ्यास को अपनी रुहच, प्रकृहत और योग्यता के अनुसार चुना जा सकता है।

फुटबाल या हक्रकेट के मैच में जा कर ध्यानपूवशक प्रत्येक हवर्ेर्ता का हवचार करो और र् आ कर उसका यथातथ्य हववरण हलखने का अभ्यास करो। हववरण हलखने के उपरान्त उसे दोहरा लो और सुिार कर लो। सुिार करने के अनन्तर उसकी रुद्ध प्रहत तैयार कर लो।

अपने पास सदा कागज और पेंहसल रखने चाहहए; यह अच्छी आदत है। जो इस जीवन में महान् बनना चाहते हैं, वे हमेर्ा (चलते हुए भी) सािारण र्टनाओं ंतक में हकसी हवर्ेर्ता को लक्ष्य कर अपनी िायरी में नोट कर लें। जो लोग संकेत-हलहप जानते हैं, वे उसका उपयोग कर सकते हैं। इससे दो लाभ होंगें; हलहप का अभ्यास भी बना रहेगा और साथ-साथ नोट भी होता जायेगा। जब-जब अवकार् हमले, उन नोटों ंको सुिार और र्टा-बढ़ा कर सुन्दर प्रबन्ध तैयार हकया जा सकता है।

जब-जब मन में कुछ अच्छे हवचार प्रकट हों,ं अथवा जब-जब हवर्ेर् हवचार उदय हों,ं तुरन्त उन्हें नोट-बुक में अंहकत कर हलया जाये। यही आदत जीवन के सभी कायों और प्रयासों ंमें सफलता की कुंजी है। इस अभ्यास का हवकास करो। अनुभव करो और सुखी रहो। केवल हसद्धान्तों ंको रटने अथवा बक देने से काम नहीं ं चलेगा। एक व्यावहाररक मनुष् बन जाना चाहहए। मैं सदा इस बात पर जोर हदया करता हूँ और कहते-कहते कभी थकता नहीं।ं मैं तुम्हें प्रर्ंसनीय आदर्ों का एक महान् व्यक्तक्त हसद्ध कर देना चाहता हूँ और अभी इस क्षण-अज्ञात भहवष् में नहीं–ंएक महान् व्यक्तक्त बनाना चाहता हूँ। मेरी बातों ंपर पूरा ध्यान दो। मैं एक सरल तरीका जानता हूँ, हजसका प्रयोग कर प्रत्येक व्यक्तक्त सुगमता से उन्नहत के हर्खर पर जा पहुँचता है। मुझमें सेवा की तीव्र उत्कण्ठा है, पर मैं ठीक प्रकृहत के सािकों ंको नहीं ंपाता हूँ। यहद तुम ध्यान दे कर मेरे तरीकों ंको हाहसल कर सकोगे, तो हनकट भहवष् में ही जन-हर्रोमहण बन सकोगे।

सभाओं ंमें जाया करो, वहाँ जो-जो भार्ण सुनो, उनको अपनी भार्ा में अंहकत करते जाओ। र् में उनकी रुद्ध प्रहतयाँ तैयार कर हकसी थथानीय समाचार-पत्र में प्रकाहर्त होने के हलए भेज दो। तुम अल्प काल में ही प्रथम श्रेणी के संवाददाता और योग्य सम्पादक बन सकते हो। बदरीनारायण या गंगोत्तरी या गोमुख-जहाँ से गंगा का उद्गम होता है की यात्रा करो और जो कुछ रास्ते में देखो, हलखते जाओ। यह संस्मरण हकसी भी पत्र में प्रकाहर्त करवा सकते हो। हनत्य-प्रहत समाचार-पत्र पढ़ते हो, तो उसके सम्पादकीय लेख भी अवश्य पढ़ो; उन पर अपने स्वतन्त्र हवचार हलखने की चेष्ा करो। उन हवचारों ंको उसी पत्र के सम्पादक के पास भेज दो। इस प्रकार के अभ्यासों ंसे िारणा र्क्त का अपूवश हवकास हो सकेगा ।

सूमृहत की उन्नहत के हलए एक दूसरा अभ्यास भी है। कुसी पर आरामपूवशक बैठ जाओ। संसार के सबसे समृद्ध िनी व्यक्तक्तयों ंके नाम याद रखने का प्रयत्न करो-जैसे हैदराबाद के हनजाम, राक्ेफेलर, फोिश इत्याहद। संसार की सबसे बड़ी नहदयों–ंआमेजन, नील, ब्रह्मपुत्र का स्मरण करो। भारत की सात पहवत्र नहदयों ंके नामगंगा, यमुना, गोदावरी, सरस्वती, नमशदा, हसनुधु और कावेरी-भी याद हकये जा सकते हैं।

हनयाग्रा और हर्वसमुिम् के जल प्रपातों ंको याद रखो। गंजाम हजले में हचलका और हहमालय में मानसरोवर झील है, यह स्मरण करो। कहवयों ंके नामों ंका स्मरण करो-जैसे काहलदास, वि्शसवथश, हमल्टन, रे्क्सहपयर, कीट्स इत्याहद। हनबन्ध-लेखकों ंमें जान्सन और इमसशन; दार्शहनकों ंमें रं्कराचायश, रामानुज, कैण्ट, हीगल, पे्लेटो; वैज्ञाहनकों ंमें नूयूटन, बोस, रमण और आइन्स्टीन; ज्ञाहनयों ंमें रं्कर, दत्तात्ेरेय, याज्ञवल्क्य और जड़भरत; योहगयों ंमें ज्ञानदेव, भतृशहरर, हत्रहलंग स्वामी और सदाहर्व ब्रह्म; भक्तों ंमें गौरांग महाप्रभु, तुलसीदास, हाहफज़, मीरा आहद; पंच-कन्याओं ंमें कुन्ती, िौपदी, मन्दोदरी, अहल्या और अनसूया; सिहर्शयों ंमें अहत्र, भृगु, वहसष्ठ, गौतम, कश्यप, पुलस्त्य और अंहगरा; सात हचरंजीहवयों ंमें अश्वत्थामा, बहल, व्यास, हनुमान्, हवभीर्ण, कृप और पररु्राम; बारह ब्रह्महवद्या-गुरुओं ंमें ब्रह्मा, हवष्णु, हर्व, वहसष्ठ, र्क्क्त, परार्र, व्यास, रु्कदेव, गौड़पाद, गोहवन्दपाद, रं्कराचायश और कृष्ण का स्मरण करो। इस प्रकार के अभ्यास से िारणा-र्क्क्त को बल हमलेगा।

अिौन-सचेतन-मन से काम लेने की कला का पूरा ज्ञान होना चाहहए। यहद रे्क्सहपयर के हकसी नाटक में कोई बात भूल गये हो तो हबछौने पर बैठ कर, रात को सोने से कुछ पहले अपने हचत्त को हनहश्चत आदेर् दो। हजस प्रकार तुम हकसी हमत्र या नौकर से बातचीत करते हो, उसी प्रकार अिौन सचेतन-मन से भी कर सकते हो। तुम उससे इस तरह कह सकते हो- "देखो भाई, में कालेज में पढ़े हुए रे्क्सहपयर के 'मचेन्ट आफ वेहनस' और 'ऐज़ यू लाइक इट' के अमुक प्रकरणों ंको भूल गया हँ। उनको अब मेरी सूमृहत में जल्दी ले आओ। मुझे कल को प्रातुःकाल ही उन प्रकरणों ंकी आवश्यकता है। जल्दी करो।" स्पष् ब्दों ंमें आज्ञा दो। दूसरे हदन सुबह के समय तुम्हारे समक्ष स्पष् उत्तर आ जायेगा। यहद ऐसा न हुआ, तो दूसरे हदन हफर वही आज्ञा दो। तीसरे हदन अवश्य उत्तर हमल जायेगा। कभी-कभी अिौन सचेतन-मन बड़ा व्यस्त रहता है और हदमाग भर जाता है। काम के अहिक बोझ तथा अन्य तनावों ंके कारण हदमाग पर दबाव और तनाव रहते हैं। अतुः र्ान्त मन से प्रतीक्षा करनी होगी। एक या दो बार आदेर् अवश्य दोहराने होंगें। प्रारम्भ में तो अिौन-सचेतन-मन को पयाशि समय अवश्य देना होगा। उसे बहुिा तंग भी नहीं ंकरना होगा। अभ्यस्त न रहने से वह प्रारम्भ में तुम्हारे आदेर्ों ंको साफ-साफ नहीं ंसमझ सकता है।

न्यायिीर् को गवाहहयों ंका सारांर् हलखना पड़ता है और न्याय की तैयारी करनी होती है। उसका हदमाग कभी-कभी संर्य भ्रहमत हो जाता है। वह र्बड़ा उठता है। उसका हनणशय हकसी हनहश्चत समािान पर नहीं ं पहुँच पाता है। ऐसी अवथथा में अिौन-सचेतन-मन यहद सुहर्हक्षत रहा हो, तो उसके हलए अत्यन्त सुन्दर रीहत से काम कर सकेगा, सभी बातों ंकी व्यवथथा पूणश हनयम के साथ कर, उसके समक्ष एक स्पष् उत्तर ला देगा।

हजन बातों ंमें हवचार और हववेचन की अहिक आवश्यकता है, उनके हलए तुमको अिौन-सचेतन-मन की सहायता हमलेगी; हकन्तु इसके हलए कुछ हदन तक प्रतीक्षा करनी होगी। हर रात अपने मन को आज्ञाएँ देनी होंगी और दूसरे हदन पररणामों ंको देखना होगा। इसका अथश यह नहीं ंहक हनत्य-प्रहत हवहवि प्रकार की आज्ञाएँ दे-दे कर अिौन-सचेतन-मन को तंग करने लग जाओ। हवर्य-हवर्ेर् ले कर हनत्य-प्रहत एक या दो आज्ञाएँ दोहराओ। मन के सामने उन सभी बातों ंको रख देना होगा, हजनका तुम समािान चाहते हो।

हदलचस्पी से सूमृहत का हवकास होता है

ाक्टिरों ंको हचहकत्सा-कोर् में उक्तल्लक्तखत औहर्यों ंऔर हचहकत्सा-सम्बन्धी हवर्यों ंका खूब स्मरण रहता है, क्ोंहंक वे रोगों ंकी हचहकत्सा में पयाशि हदलचस्पी लेते हैं; हकन्तु राजनीहत के हवर्य को याद रखना उनके हलए सम्भव नहीं,ं क्ोंहंक इस ओर उनकी रुहच नहीं ंहै। वकील को ही देक्तखए, वह न्याय के सभी हविानों ंको याद रखता है; हकन्तु उससे हपछले महीने हुई हक्रकेट मैच की बात पूहछए, तो वह कुछ नहीं ंबतला सकेगा; क्ोंहंक इस ओर
उसकी हदलचस्पी नहीं ंहै।

अतुः रुहच (हदलचस्पी) का होना जरूरी है, तब सूमृहत आप-से-आप अनुसरण करेगी। हजस हवर्य को याद रखना चाहते हो, उसमें रुहच पैदा करने का प्रयत्न करो; तब सूमृहत स्वयं ही उस हवर्य का प्रकार्न करेगी। दूसरी बात यह है हक सभी हवर्यों ंको याद रखने के हलए उन सभी हवर्यों ंमें रुहच उत्पन्न करनी होगी और लगभग सभी का सािारण ज्ञान भी प्रा करना होगा। प्रत्येक के मन में अद्‌भुत प्रहतभार्ाली व्यक्तक्त बनने की महती आकांक्षा होनी चाहहए।

स्वास्थ्य और मन

स्वथथ मनुष् की स्मरण र्क्तक्त अच्छी होगी। दुबले, पतले और कोमल र्रीर वाले मनुष् की सूमृहत खराब होगी। स्वथथ र्रीर सूमृहत की उन्नहत में अपना सहयोग देता है; इसहलए उहचत भोजन और व्यायाम से उत्तम स्वास्थ्य, साहस और वीयश-र्क्तक्त की प्राक्ति करो।

ब्रह्मचयश, आहार, सत्‌संग और बहुत-सी बातों ंका (जो अब तक बतलायी गयी हैं तथा आगे भी बतलायी जाती रहेंगी) अभ्यास कर अक्षय और सूफूतश सूमृहत का लाभ करो।

दर्शन और श्रवण-र्क्तक्त का हवकास हकस प्रकार ?

र्रीर की इक्तियों ंका उपयोग उहचत रीहत से न हकया जाये, तो वे दुबशल हो जाया करती हैं। हजस प्रकार हाथ और पैरों ंका हवकास तत्सम्बन्धी व्यायामों ंसे होता है और योग्य आहार न हमलने तथा असत् व्यवहार से उनका क्षय होता है, उसी प्रकार इक्तिय-जहनत दुबशलता से र्रीर के अन्य अवयव कायश-हवरत होने लगते हैं। दृहष् और

सूमृहत, श्रवण और सूमृहत में र्हनष्ठ सम्बन्ध है। हजस व्यक्तक्त की तीव्र दृहष् है, सूक्ष्म उपलक्ति है, दृहष् और श्रवण-र्क्तक्त बलवान् है, उसकी सूमृहत उत्तम कोहट की होगी। इन बाहरी अंगों ंकी प्रहतमूहतशयाँ सूक्ष्म र्रीर में क्तथथत रहती हैं। योगी हदव्य दृहष् द्वारा दूर की चीजें देखता और आन्तररक र्क्तक्त द्वारा दूर की बातें सुनता है।

लोग प्रायुः बहुत असाविान रहा करते हैं। उनमें महान् वसुतुओं ंको सीखने और ज्ञान के संचय की रुहच नहीं ंरहती है। हमारे देर् में करोड़ों ंव्यक्तक्त ऐसे हैं, जो अपना नाम तक नहीं ंहलख सकते हैं। भारतवर्श- जो बुक्तद्धमान् और प्रहतभार्ाली ऋहर्यों ंऔर प्रबुद्ध सािुओं ंका देर् रहा है, अभी अन्य देर्ों ंकी तुलना में पूणश अज्ञान से भरा हुआ है। लन्दन और पेररस का एक सािारण श्रमजीवी, जो खानों ंमें पसीना बहा कर काम करता है, राजनीहत से खूब पररहचत रहता है, अखबार पढ़ता है और बहुत-सी स्वदेर्ीय पररक्तथथहतयों ंपर बहस कर सकता है; अतुः वे देर् सभ्य और उन्नत हैं। भारत के बहुसंख्यक लोग अज्ञान और अन्धकार के दलदल में फंसे हुए हैं। इसका मूल कारण नेताओं ंकी लापरवाही, जनता की अहभरुहचयों ंका अवसान, फूट और पारस्पररक प्ेरम का अभाव है।

जीवन में सफलता प्रिा करने के हलए, योग्य वैद्य या वकील या सफल व्यापारी बनने के हलए नेत्रों ंऔर कणों को बहुत सीमा तक हवकहसत करना होगा। अन्धा या गूँगा या बहरा व्यक्तक्त समाज का अहभर्ाप ही नहीं–ं मृतक भी है। ज्ञान की प्राक्ति कहो या िन की दोनों ंके हलए आँखों,ं कानों ंऔर वाणी का अवलम्बन चाहहए। इक्तियाँ ही ज्ञान और िन-संचय के हलए आयतन मानी जाती हैं। जगत् के सभी पदाथों या कायों का ज्ञान इन्हीं ंदो मागों से होता है और वाक् इक्तिय से दूसरे को हदया जाता है।

राह चलते समय बहुत सतकश रहना चाहहए। अपनी आँखों ंको साविान रखना चाहहए। रास्ते में जो कुछ सुनते हो, देखते हो या पढ़ते हो, याद रखने की चेष्ा करते जाओ। इस प्रकार हनरीक्षण-र्क्तक्त का हवकास होता रहेगा। इस अभ्यास के द्वारा िारणा-र्क्तक्त का हवकास और ध्यान का आहवभाशव भी होगा। ध्यान से हनरीक्षण में सहायता हमलती है। उत्कण्ठा की र्क्तक्त को खेल में पररणत कर िालो। उत्कर्श कुछ हदनों ंउपरान्त इच्छा के रूप में बदल जायेगा। रुहच और ध्यान स्वतुः आ जायेंगे।

जब कोई व्यक्तक्त कुछ बातें करता है, तो ध्यानपूवशक सुनो। यहद वह बात रोचक है, तो उसे अपनी दैनक्तन्दनी में नोट कर लो। सिाह में एक बार दैनक्तन्दनी के उस पृष्ठ को अवश्य दोहराओ।

श्रवण-र्क्तक्त के हवकास के हलए अभ्यास

अपने पास एक ड़ी रखो और उसकी ध्वहन को ध्यानपूवशक सुनो। दूसरे हदन उसको कुछ दूरी पर रखो और उसके र्ब्द को पुनुः ध्यानपूवशक सुनो। इसी प्रकार प्रत्येक हदन उसको दूर रखते जाओ और उसकी ध्वहन को ध्यानपूवशक सुनने का अभ्यास करो। एक सिाह के अनन्तर एक कान को अनाहमका (चौथी अँगुली) से बन्द कर लो और ध्यानपूवशक र्ब्द सुनो। दूसरे हदन दूसरे कान को बन्द कर पहले कान से र्ब्द सुनो। दूरी को बढ़ाते जाओ और र्ब्द को काफी देर तक सुनते जाओ। कुछ काल के अनन्तर दोनों ंकानों ंको बन्द करने तथा ड़ी के दूर रहने पर भी र्ब्द को स्पष् रूप से सुना जा सकेगा।

एक दूसरा अभ्यास भी है। दोनों ंअँगूठों ंसे दोनों ंकान, तजशनी (दूसरी अंगुली) से दोनों ंआँखें, मध्यमा (तीसरी अँगुली) से दोनों ंनाहसका-मागश और अनाहमका से मुँह बन्द कर लो। इसे योहनमुिा कहा जाता है। बन्द करने के अनन्तर ध्यानपूवशक अन्तर में होती हुई र्ब्दों ंकी लहरों ंकी ध्वहन को सुनने का प्रयत्न करो। अन्तर की इस ध्वहन को अनाहत ध्वहन कहते हैं। यह ध्वहन हृदय से हनकला करती है और र्रीर में संचररत रहती है। अभ्यास होते-होते दर् प्रकार के स्वर सुनायी देंगे। वे हैं बाँसुरी की ध्वहन, मृदंग की ध्वहन, इसी प्रकार र्ंख, र्ण्टी और मेर् की ध्वहनयाँ। अन्य ध्वहनयाँ झंकार के समान, हंकंहकणी की ताल के समान, सारंगी के समान, मंजीरे और ढोलक की ध्वहनयों ंके समान सुनायी देंगी। कानों ंको एक र्ब्द से दूसरे र्ब्द के सुनने में लगाओ और साविानी से हभन्न-हभन्न प्रकार के र्ब्दों ंके भेदों ंको समझो और अन्त में कानों ंको इस ध्वहन को सुनने के हलए हर्हक्षत करो। हकसी एक स्वर के सुनने में हनयुक्त और हनपुण कर दो। प्रथम थथूल र्ब्दों ंको सुनने का अभ्यास करो, बाद में सूक्ष्म र्ब्दों ंको सुनो।

तीसरे प्रकार का अभ्यास यह है हक अपने कानों ंको गंगा की अनाहत ध्वहन में तल्लीन करो। यह ध्वहन दीर्ोच्चाररत प्रणव के समान सुनायी देगी। अपने कानों ंको इस ध्वहन को सुनने के हलए हर्हक्षत करो। इस ध्वहन को सुनने का अभ्यास रात को नौ बजे या प्रातुःकाल चार बजे करो, हजस समय प्रकृहत र्ान्त रहती है और जन-कलरव नहीं ंरहा करता है।

अपने कानों ंको सदा सूक्ष्म रखो। नाना प्रकार के ब्दों ंके अन्तर को समझते रहो-जैसे पहक्षयों ंऔर जानवरों ंके ब्द, लड़कों ंका कोलाहल, कारखानों ंकी आवाज, मोटर-गाहड़यों ंकी ध्वहन, वायुयानों ंका स्वर, बाइहसकलों ंकी हससकार; इसी प्रकार चीखना, हचल्लाना, चीत्कारना, हससकना, हँसना, हचढ़ाना, मजाक करना आहद।

एक र्ान्त कमरे में बैठना बुक्तद्धमानी का काम है। अपने कानों ंको बन्द कर लो और इन हवहभन्न ब्दों ं पर मन की एकाग्रता को केक्तित करो। एक स्वर से दूसरे स्वर में क्ा अन्तर है, समझो। अथाशत् वह योग्यता आ जानी चाहहए हक हबना देखे, हकसी व्यक्तक्त को उसके पदचाप से पहचान जाओ। संसार में कई व्यक्तक्त ऐसे हैं, हजनका स्वर एक-दूसरे से हमलता है। अतु: तुममें यह समझने की योग्यता होनी चाहहए हक हमस्टर बोस की बोली और मेरे चाचा की बोली, जो एक-दूसरे से हमलती है, हकस प्रकार एक-दूसरे से अलग-अलग पहचानी जा सकती है। दोनों ंके स्वरों ंमें कौन-कौन-सी लहरें समान हैं और कौन-कौन-सी राहगनी में अन्तर पड़ता है यह सब ध्यानपूवशक समझना चाहहए। इसी प्रकार अनेकों ंरागों ंको सुनते ही पहचानने का प्रयत्न करो। हकस प्रकार के स्वरों ं के जागने से कल्याणी के बोल समझ में आ सकते हैं और हकस प्रकार भैरवी, दीपक, मालकोर्, काफी या बागेश्वरी तथाहद रागों ंको तुरन्त पहचाना जा सकता है। जब तुम हकसी बालक को अपनी गोद में हलये रहते हो, तो उसकी छाती पर कान लगा कर उसके हृदय की आवाज को सुनने का प्रयत्न करो और ध्यान को एकाग्र करो।

पहक्षयों ंकी आवाजें भी ध्यानपूवशक सुनते रहो। गौरैया की आवाज में कैसे स्वर होते हैं और हकस प्रकार वह बोल आरम्भ करती है- यह सब तुम्हारे मन में तुरन्त उतर आने चाहहए। पहक्षयों ंतथा अन्य जानवरों ंपर जब कभी कोई संकट आ उपक्तथथत होता है, तो वे अपने हमत्रों ंको उसकी सूचना हवर्ेर् प्रकार के सांकेहतक ब्दों ंमें देते हैं। उन ब्दों ंमें या तो साविान रहने का सन्देर् रहता है या आ कर सहायता देने का । उन ब्दों ंमें संकट की उग्रता या सािारणता का सन्देर् भी हनहहत रहता है। ध्यानपूवशक कुछ हदन सुनते और गौर करते रहने से तुम उन सबको समझ जाओगे। अनेकों ंव्यक्तक्त ऐसे भी थे जो पहक्षयों ंतथा अन्य जानवरों ंकी भार्ाओं ंको समझ सकते थे।

तुम हजस प्रकार स्त्री और पुरुर् की बोली में अन्तर समझ पाते हो, दीर्श काल तक पर्ुओं ंकी बोली और उनके हाव-भाव तथा पररक्तथथहत का हनरीक्षण करते रहने से उनके संकेतों ंको ठीक उसी प्रकार समझ सकोगे, जैसे मनुष् की बोली को समझने की क्षमता रखते हो। हवहभन्न प्रकार के स्वरों ंपर सम्यक् िारणा और ध्यान की सािना करने पर उनकी हवहर्ष् पद्धहत को समझा जा सकता है।

कई आदहमयों ंका स्वर क्तस्त्रयों ंके स्वर के समान होता है और कई क्तस्त्रयाँ मदों के समान मोटा बोलती हैं। इन दोनों ंमें भेद समझने की क्षमता होनी चाहहए।

साँप के फुफकारने की ध्वहन को समझना चाहहए और उसकी फुफकार में क्ा अन्तर है, यह भी अच्छी तरह जानना चाहहए। अमुक झाड़ी से आते हुए ब्द को सुन कर कैसे यह हनश्चय करें हक वहाँ साँप है या हछपकली- यह जानने की चेष्ा करो।

हवर्य-भोग करने से पहले और बाद में हबल्ली एक हवर्ेर् प्रकार का ब्द हकया करती है। कौन-सा ब्द हकसका सूचक है, इसको समझो।

कुत्ते, र्ोड़े और हाथी बहुत चालाक जानवर होते हैं। उनमें सािारण चेतना होती है। वे कुछ ब्दों ंद्वारा हँसते, मुस्कराते और प्रसन्नता तथा कृतज्ञता के भावों ंको प्रकट करते हैं। तुममें उन सब स्वरों ंकी प्रकृहत को समझने की योग्यता होनी चाहहए।

हजन अभ्यासों ं का वणशन ऊपर हदया जा चुका है, उनका अभ्यास करने पर तुम अपनी श्रवण-र्क्त का आश्चयशजनक हवकास कर सकते हो, अपने सापार और लोक-कायश में सुसफल हो सकते हो। हक्षप्रग्राही कानों ंऔर तीक्ष्ण नेत्रों ंसे अहिक िन की प्राक्ति सुगमता से की जा सकती है।

दृहष्-हवकास के हलए अभ्यास

जब कभी हकसी आदमी से हमलो, तो उसको हर्र से पैर तक साविानी से देखो और मन में इन सब बातों ं को नोट करते जाओ उसकी हवर्र्े आकृहत, उसकी आँखें, उसकी भौहें, उसके दाँत तथा उसकी भुजाएँ इत्याहद । पुनः नोट करो हक वह कैसे वत्र पहने हुए है। उसकी मूँछे हैं हक नहीं,ं हर्र पर टोपी है तो हकस प्रकार की है। उसकी बोली पर ध्यान दो। उसके व्यवहार, उसकी भाव-भंहगमा और उसकी गहत का हनरीक्षण करो। वह व्यक्तक्त स्वभाव से दयालु है या हनष्ठुर, तेज है या सुस्त, नम्र है या उग्र, साँवला है या गोरा या काला है।

बहुत से लोग ऐसे हैं, जो अपने अन्तरंग हमत्रों ंकी आकृहत का हववरण भी नहीं ंदे सकते। हजनके साथ वे सालों ंरहे हैं, उनके र्रीर और आकृहत में क्ा हवर्ेर्ता है, नहीं ंबतला सकते । पुत्र अपने हपता की आकृहत की हवर्ेर्ता नहीं ंकह पाता है, यद्यहप उनमें र्हनष्ठ सम्बन्ध है। इसका प्रत्यक्ष कारण यह है हक पुत्र ने अपनी हनरीक्षण-र्क्त या सूक्ष्मृहत का हवकास नहीं ंहकया है। जब तक हनरीक्षण-र्क्त तीव्र और असािारण न हो, मनुष् वैज्ञाहनक नहीं ंबन सकता। वैज्ञाहनक को प्रकृहत में र्टने वाली सूक्ष्मतम र्टनाओं ंतक का हनरीक्षण करना पड़ता है, तभी वह हनष्कर्श और अनुमान का हनश्चय कर सकेगा-यहद व्यक्तक्त में इस र्क्त का अभाव हुआ, अथवा यह र्क्त अभ्यास द्वारा हवकहसत न की गयी तो वह कुछ भी नहीं ंबन सकता।

अपने हकसी हमत्र की बैठक में जा कर वहाँ की प्रत्ेयेक वसुतु का सूक्ष्म हनरीक्षण करो और साविानी से उन्ें अपने मन में अंहकत कर लो। आँखों ंको बन्द कर एक बार पुनः उनकी यथावत् कल्पना करो। दूसरे या और हकसी हदन, जब पुनः वहाँ का चक्कर लगाओ, तो अपनी याददास्त से उस हदन की और आज की क्तथथहत का हमलान करो-कौन-सी चीज उस हदन कहाँ थी और आज वहाँ पर है या नहीं;ं कौन-सी चीज नयी आ गयी है तथा कौन-सी चीज अपनी जगह से हटा दी गयी है। यह केवल हमत्र के कमरे में नहीं,ं अपने र्र की रसोई में भी हकया जा सकता है। यह अभ्यास दीर्श काल तक करते रहना चाहहए। इस अभ्यास को अनेकों ंप्रकार से हकया जा सकता है। फुलवाड़ी की क्तथथहत, हमत्रों ंके वस्त्र, र्र की चीजें तथा हमत्रों ंकी बैठक की सजावट इन सबका अभ्यास हकया जा सकता है।

हकसी थथानीय पुस्तकालय में जा कर यह जानने की चेष्ा करो हक कौन-सी पुस्तक कहाँ पर रहा करती है। ऐसा हनत्य करो। हजस हदन कोई पुस्तक अपने थथान पर न हो, तुरन्त नोट कर लो अथवा हजस हदन कोई नवीन पुस्तक अलमारी के उस थथान पर रख दी गयी हो, उसको भी नोट करते रहो। आरम्भ में यह अभ्यास हंकंहचत् कहठन है; हकनु्तु अभ्यास करते-करते वह हदन भी आ सकता है, हजस हदन तुम अलमारी को देखे हबना, उसमें रखी हुई पुस्तकों ंका क्रमवार हववरण दे सकोगे हक कल अमुक-अमुक पुस्तकें वहाँ पर अनुपक्तथथत थीं ंऔर अमुक अमुक नवीन पुस्तकें रखी गयी थीं।ं यहद ऐसा हो गया, तो समझ लो हक दर्शन-र्क्त का िारणा-र्क्त और स्मरण-र्क्त से संयोग हो चुका है और तीनों ंर्क्तयाँ परस्पर अपूवश सहयोग के साथ कायश कर रही हैं।

श्रीनगर में एक अन्धा व्यक्तक्त रहता था, जो वस्त्रों ंके रंगों ंका हनश्चय केवल स्पर्श द्वारा ही करता था। स्पर्श-र्क्त के हवकास की क्ा ही आश्चयशजनक सीमा है! यह सब हर्क्षा की ही हवर्ेर्ता है। रात को देखने की र्क्त मन्द हो जाती है, पर सुनने की र्क्त का हवकास हो जाता है। यह प्रकृहत की केंिीकरण हवहि है। बहुत से बहरे

और गूँगे व्यक्तक्त तीव्र अनुभवी और प्रखर प्रहतभार्ाली होते हैं। वे प्ेरेस में कम्पोहजटर हो कर अच्छा काम करते हैं। जब एक इक्तिय कायशहवरत हो जाती है या कर दी जाती है, तो दूसरी इक्तिय में उसकी र्क्तक्त का क्तेीकरण होता है; अतुः दूसरी इक्तिय की र्क्तक्त का हवकास हो जाता है। कायशहवरत इक्तिय की र्क्तक्त दूसरी इक्तिय के द्वार से प्रकाहर्त और व्यवहृत होती है। अभ्यास से उसका हवकास और भी जल्दी हकया जा सकता है।

एक हसपाही था, जो बारूद के र्टकों ्के नाम ही याद नहीं ्रख पाता था, यद्यहप उसने लगातार कई महीनों ्तक उन््याद रखने का प्रयत्न हकया। इसका कारण सूमृहत-र्क्तक्त का कुक्तण्ठत हो जाना है; सूमृहत-र्क्तक्त का हवक्ेषेपावृत होना इसका कारण हो सकता है।

कचहरी में न्यायिीर् के कान हक्षप्रग्राही होने चाहहए। तभी वह अपने न्यायालयीय कायश योग्यतापूवशक सम्पन्न कर सकता है।

सेनापहत की दृहष््अत्यन्त तीक्ष्ण रहनी चाहहए। तभी वह पैदल सेनाओं ्और र्ुड़सवारों ्को देख सकता है, दूर से आते हुए र्ुत्रु-र्ैन्य का हनरीक्षण कर सकता है। इस र्क्तक्त का उसमें अभाव हुआ, तो वह सफल सेनापहत नहीं ्बन सकता।

अपनी श्रवण और ध्यान की र्क्तक्तयों ्की उन्नहत करनी होगी। इन दोनों ्के हवकास से सूमृहत की उन्नहत सम्भव है और सुगम भी। कुछ लोगों ्में श्रवण-र्क्तक्त का हवकास अहिक रहता है और कुछ लोगों ्की दर्शन-र्क्तक्त अहिक हवकहसत रहती है।

साँपों ्की र्क्तक्त श्रवण-इक्तिय द्वारा प्रकट होती है। उनके कान हक्षप्रग्राही होते हैं। वे अपनी आँखों ्से सुन लेते हैं। उनके अलग कान नहीं ्होते। व्याघ्र की नाक तेज रहती है; वे रक्त की गन्ध से अपने हर्कार का पता चला हलया करते हैं।

संगीतज्ञों ्और गाने वालों ्के कान हक्षप्रग्राही हुआ करते हैं। उनको इनका हवकास करना होता है। ब्दों ् की गूँज में से उनको बहुत-सी हवहभन्न लहरों ्को खोजना पड़ता है और राहगनी के भेद समझने पड़ते हैं।

इसी प्रकार अपनी रुहच, र्क्तक्त तथा पररक्तथथहतयों ्के अनुसार हकसी-न-हकसी र्क्तक्त का हवकास करते रहना चाहहए। अच्छा तो यह है हक अपने व्यवसाय के अनुसार तथा उससे सम्बन्ध रखने वाली र्क्तक्त का उत्तरोत्तर हवकासहकया जाये। मनुष््के अन्दर र्क्तक्त का स्रोत हछपा पड़ा है, कुर्ल व्यक्तक्त भगीरथ प्रयत्न से उसका हवकासऔर उद्भव कर सकता है। जब उस र्क्तक्त का समुद्भव होता है, तो सािक कला और हवज्ञान में आश्चयशजनक उन्नहत कर लेता है।

अष्ावािन

अष्ावािन का अथश एक ही समय आठ काम करना होता है। दर्ावािनी उसे कहते हैं, जो एक ही साथ दर््काम करने की क्षमता रखता हो। र्तावािनी संज्ञा उसकी है, जो एक ही समय सौ कायश करने की योग्यता रखता हो। अवािन का अथश है ध्यान और एकाग्रता। इसमें सूमृहत और एकाग्रता के समुपुट की आवश्यकता भी है। यह वास्तव में सूमृहत का एक अद्भुत और आश्चयशजनक कमश है।

आठ कामों ंको एक-साथ सम्पन्न कर सकने की योग्यता वाले व्यक्तक्त को अष्ाविानी कहा जाता है। तुम भी एक ही समय आठ काम कर सकते हो। इसमें सूमृहत और एकाग्रता के क्रहमक हवकास की प्रथम आवश्यकता है।

पहले-पहल एक ही समय में दो काम करने का अभ्यास ालो; ीरे-ीरे कामों ंकी संख्या बढ़ा दो। आजकल ऐसे भी मनुष् हैं, जो एक ही समय में आठ काम कर सकते हैं। वे र्तरंज के खेल की ओर ध्यान दे सकते हैं, तार् खेलते रहते हैं, आठ या दर् अंकों ंकी संख्या को आठ से गुणा करते रहते हैं (केवल उत्तर हनकालते हुए), आज कौन-सा हदन है और क्ा हतहथ है-यह भी साथ-साथ बतला सकते हैं और अन्य सवालों ंका जवाब भी दे देते हैं।

सूकूल का अध्यापक लड़कों ंको गहणत का अभ्यास कराते-कराते, आगे क्ा हसखाना चाहहए और कैसे हसखाना चाहहए- यह सब कुछ सोचता रहता है तथा कौन-कौन-से हवद्याथी क्ा कर रहे हैं; कौन-कौन-से हवद्याथी उत्तर देने योग्य नहीं ंदीखते यह सब जानता रहता है। यहद अध्यापक इस गुण में तत्पर नहीं ंहो सका, तो वह सफल अध्यापक नहीं ंकहा जा सकता है। उसका हवकास हकसी सीमा तक क्ों ंन हो, केवल एकांगी ही है।

संगीत गाते हुए, व्यक्तक्त हारमोहनयम के स्वरों,ं गीत के रागों ंऔर राग की अनेकों ंलहरों ंऔर हवर्े्तर्ताओं,ं हारमोहनयम पर कलापूणश अंगुहलयों ंकी अठखेहलयों,ं तबले वाले के बोलों ंके गुण-दोर्ों ंतथा श्रोताओं ंकी भावनाओं,ं साथ-साथ अपने प्रहतद्वन्द्वी के हाव-भावों ंका हवशे्लेर्ण भी करता रहता है। यहद वह ऐसा नहीं ंकर सका, तो सफल गायक नहीं ंकहा जा सकता है। वह अष्ाविानी नहीं ंहै।

कुछ अष्ाविाहनयों ंके प्रयोग इस प्रकार हैं। वह कुछ लड़कों ंको एक कतार में खड़ा कर प्रते्येक का नाम पूछते हुए उन्ें एक-एक नम्बर-हवर्े्र् दे सकता है। बाद में वह हकसी अन्य कायश में लग जाता है। इस समय उन लड़कों ंमें से कोई लड़का तुरन्त उसके समुमुख आता है, तो वह सुगमता से बतला सकता है हक 'तुम गोपाल हो और तुम्हारा नम्बर ५ है, तुम राम हो और तुम्हारी संख्या मैंने ८ हनहश्चत की थी' इत्याहद ।

चेन्नैे में एक ाक्टर था, जो बड़े अस्पताल में आठ कम्पाउण्डरों ंको एक-साथ र्ड्के से आठ दवाइयाँ हलखा देता था।

प्राचीन काल में ऐसे अनेकों ंव्यक्तक्त हुए हैं जो सौ कायश एक ही साथ सम्पन्न करने की योग्यता रखते थे। अनेकों ंव्यक्तक्त एक ही साथ उनके सामने प्रश्ों ंकी झड़ी लगा देते थे। कोई मौक्तखक सूमृहत की परीक्षा लेते, कोई मानहसक गणना-र्क्तक्त की जांच करते और कोई हवहवि कला-हवर्यक प्रश् पूछ लेते थे। वह व्यक्तक्त हबना देर हकये उनका उत्तर देने में समथश होता था। मन की एकाग्रता की इस सामथ्यश का प्रदर्शन न केवल बुक्तद्ध के प्रसंग से होता है, बक्ति इक्तियों ंसे भी इसका सम्बन्ध है। जो व्यक्तक्त र्ताविानी होगा, वह हवहभन्न र्क्ण्टयों ंके स्वरों ंको अपनी ायरी में यथाथशतुः अंहकत कर सकेगा। एक ही प्रकार की आकृहत और रंग वाले पदाथश, जो सािारण व्यक्तक्त को भ्रम में ाल सकते हैं, अष्ाविानी के हलए इतने स्पष् रहते हैं जैसे हवहवि आकृहतयों ंऔर रंगों ंवाले हवहवि पदाथश। उसके सामने दो र्ह्ड़याँ रख दीहजए, हजनका स्वर एक-समान और एकदम हमलता-जुलता हो । प्रते्येक र्ड्ी में नम्बर हलख कर उसे एक ही बार हदखला दीहजए और साथ-साथ र्ड्ी भी बजा दीहजए। अब उसे दूसरे कमरे में ले जा कर हकसी भी र्ड्ी में ब्र्द कीहजए, वह तुरन्त बतला देगा हक वह ब्र्द अमुक नम्बर की र्ड्ी का है।

यहद तुम अभ्यास करो, तो इस कला की प्राक्ति कर सकते हो। इसके हलए सवशप्रथम एकाग्रता और सूमृहत की उन्नहत करनी होगी। अपनी इच्छानुसार हकन्ीं ांदो चीजों ांको एक समय ले कर िीरे-िीरे उनकी संख्या में वृक्तद्ध करते जाओ। इस प्रकार क्रहमक अभ्यास से सफलता प्रिा करोगे और तुम्हारा व्यक्तक्तव उच्चतर होता जायेगा।

अनेकों ांअविानों ांका अभ्यास हो जाने से उपाजशन क्षमता और कायश-परायणता की योग्यता अद्‌भुत गहत से बढ़ती जाती है।

मानहसक हवश्राम

हजस तरह तुम आसनों ांऔर र्ारीररक व्यायामों ांके अनन्तर अपनी मांसपेहर्यों ांको हवश्राम देने के हलए र्वासन करते हो, उसी प्रकार तुम्हें अपने मन को, एकाग्रता और ध्यान के अभ्यास के उपरान्त, सूमृहत और संकल्पोन्नहत के अभ्यास के बाद हवश्राम देना होगा। मांसपेहर्यों ांकी हवश्राक्तन्त से मन को र्ाक्तन्त पहुँचती है, उसी प्रकार मन की हवश्राक्तन्त र्रीर को हवश्राम देती है। र्रीर और मन एक-दूसरे से र्हनष्ठ सम्बन्ध रखते हैं।

भय, हचन्ता और क्रोि को हवनष् कर दो। साहस, प्रसन्नता, आनन्द, र्ाक्तन्त और हर्श के हवर्य में सोचो। पन्दरह हमनट के हलए हर्हथलीकरण और हवश्राम की अवथथा में बैठो। हवश्राम के हलए तुम हकसी आराम-कुसी में बैठ सकते हो। अपने नेत्रों ांको मूँद लो। बाहरी पदाथों से अपने मन को खीचं लो। मन को र्ान्त कर लो।

बुलबुले के समान जागने वाले हवचारों ांको र्ान्त कर दो। अपनी आत्मा के हवर्य में सोचो। पहवत्र हवचारों ां में मन को बार-बार लगा दो। सोचो हक तुम आनन्द और र्ाक्तन्त के सागर हो। अपनी आँखें खोलो। तुम्हें अत्यन्त मानहसक र्ाक्तन्त, मानहसक उत्साह और मानहसक बल का अनुभव होगा। तुम्हें र्ान्त, र्ुद्ध और पहवत्र मन की प्राक्ति होगी। अनुभव और अभ्यास द्वारा दैवी सुख का अनुभव करो। यह तुम हकसी भी समय में, जब तुम्हें पसन्द हो, कर सकते हो और हकसी भी जगह में, हजसे तुम चुनो। प्रहतहदन अनेकों ांबार इसका अभ्यास कर सकते हो।

आँखों ांको बन्द कर लो। जो तुम्हारे मन को बहुत अच्छा लगता है, उसके हवर्य में सोचो। इससे तुम्हारे मन को र्ाक्तन्त प्रिा होगी। हहमालय पवशत की सुर्मा पर हवचार करो। पहवत्र गंगा अथवा हकिीर के हकसी नयनाहभराम दृश्य अथवा आगरा के ताजमहल, इसी प्रकार सूयाशस्त अथवा सागर की हवर्ालता अथवा आकार् की असीमता तथा नीहलमा पर हवचार करो। इससे अलौहकक आनन्द की प्राक्ति होगी।

र्ारीररक उन्नहत

र्ारीररक उन्नहत या र्रीर का हवकास उतना ही प्रमुख है, हजतना हक मन, संकल्प या सूमृहत का हवकास। यहद र्रीर स्वथथ, पुष् और फुरतीला नहीं,ां तो कोई भी उन्नहत सम्भव नहीं ांहै। हवहवि हवकास स्वथथ र्रीर पर ही हनभशर रहा करते हैं। 'स्वथथ र्रीर के अन्दर स्वथथ मन का हनवास' यह कहावत सत्य है। र्रीर परमात्मा का मक्तन्दर है।

र्ारीररक उन्नहत के हलए हभन्न-हभन्न मागश हैं। तुमको हनु:सने्देह अपनी आवश्यकता, रुहच और स्वभाव के अनुसार हकसी एक मागश को चुन लेना चाहहए। हजसका र्रीर अस्वथथ है, उसे दोनों ांसमय टहलने जाना चाहहए। सदा अकेले टहलने की आदत होनी चाहहए। तभी तुम परम हपता परमात्मा की उपक्तथथहत का अनुभव कर सकते

हो और तभी प्रकृहत के साथ तुम्हारा पूणश संयोग हो सकता है। प्रातुःकाल टहलना लाभदायक है। र्ीतल वायु अत्यन्त ताजी और जीवन प्रदान करने वाली होती है।

सूयाशस्त से पूवश ही टहलना समाि हो जाना चाहहए। हववाह, बारात या जलूस की गहत से नहीं ंटहलना चाहहए। तेजी से टहलना चाहहए। प्रहतहदन कम-से-कम तीन या चार मील जरूर टहलना चाहहए। टहलने के साथ-साथ प्राणायाम भी कर सकते हो। छह िग भरने तक पूरक करो। छह िग भरने तक कुम्भक और रेचक।

अब मैं दूसरे प्रकार के व्यायाम-दौड़ने के सम्बन्ध में कुछ बतलाता हँ। यह परमोत्तम व्यायाम है। इसके अभ्यास से फेफड़ों ंका भली-भाँहत हवकास होता है और खून साफ हो जाता है। खुले मैदानों ंमें दौड़ो। मैं इसे ही अहिक पसन्द करता हँ। कुछ ही हदनों ंमें तुम्हें इसका अभ्यास हो जायेगा और स्वथथ देह की प्राक्ति भी हो जायेगी। मिास के भूतपूवश प्रहसद्ध सजशन िा. रंगाचारी प्रहतहदन खुले मैदान में दौड़ा करते थे। समुि-तट पर दौड़ लगाना अत्यन्त लाभदायक है। इससे फेफड़ों ंको जीवन-वायु प्रचुर मात्रा में हमला करेगी। दौड़ते समय 'ॐ' का मानहसक जप करो। यह तुम्हारी मानहसक क्तथथहत को आध्याक्तत्मक बनायेगा। जब पसीना बहने लगे, तो अपने हाथों ंसे पसीना पोंछं कर र्रीर पर ही रगड़ िालो, तौहलये का उपयोग नहीं ंकरना चाहहए।

तैरना भी एक प्रकार का सुन्दर व्यायाम है। इससे मांसपेहर्याँ फैलती हैं। कमर के ददश में इससे आर्ातीत लाभ पहुँचता है। तैरते हुए प्राणायाम भी हकया जा सकता है। इसका अभ्यास हकसी हवर्ाल तालाब में हो सकता है।

टेहनस का खेल भी अच्छा व्यायाम है। इसमें दौड़ना भी होता है। यह गम्भीर गहतपूणश खेल है, जो मनुष् को अहिक नहीं ंथकाता। यह आनन्दकर और मन को प्रसन्न करने वाला खेल है। इसमें र्ुटनों ंऔर अंगुहलयों ंका हवकास होता है। यद्यहप बैिहमन्टन को महहलाओं ंका खेल कहा जाता है, तथाहप इसके लाभ अहिक हैं।

हजन लोगों ंसे पास बल है और जो अपने वक्षुःथथल, भुजाओं,ं कन्धों ंऔर दूसरी मांसपेहर्यों ंका हवकास करना चाहते हैं, उन्ें व्यायाम-हवद्या सीखनी चाहहए। इसमें सभी प्रकार की पेहर्यों ंका सनुतुलनात्मक हवकास होता है। कूदना, भुजाएँ झुका कर चलना, दो समानान्तर िण्डों ंके मध्य अपने पर दबाव िालना- यह सब लाभप्रद व्यायाम हैं।

दण्ड-बैठक से र्रीर के सभी अंगों ंका सामंजस्यपूणश हवकास होता है। व्यायाम करने वाला समहवभक्तांग बन जाता है। इसके प्रभाव थथायी रहते हैं। इसके अभ्यास में खचश भी नहीं ंकरना पड़ता। इसका अभ्यास कहीं ंपर भी हकया जा सकता है।

प्रहतहदन सूयश नमस्कार (व्यायाम) करना चाहहए। इसका हविान प्रत्येक व्यक्तक्त के हलए प्रहतहदन दो बार बतलाया गया है। इसमें न तो आयु का हवचार हकया जाता है और न स्त्री-पुरुर् का ही। इसमें आसनों,ं प्राणायामों ं और सूयश की उपासना का सुन्दर सक्तम्मश्रण है। हजन्ें नेत्रों ंका रोग है, उन्ें इस व्यायाम से अत्यन्त लाभ होगा। प्लीहा, पेट, आँत और गुदे की बीमारर्याँ भी इस व्यायाम के अभ्यास से अच्छी हो जाती हैं। सूयश नमस्कार करने वालों ंकी संख्या भारत और इतर देर्ों ंमें हदन-प्रहत-हदन बढ़ती जा रही है और आज यही व्यायाम प्रिानता प्राि करता जा रहा है। औंिके राजा ने इस पर हहन्दी और अँगरेजी में एक अच्छी पुस्तक हलखी है।

सूयश नमस्कार की खोज प्राचीन काल में भारत के ऋहर्यों ंने की थी। उन्ोंने इसके प्रत्येक अंग का साविानी से हनरीक्षण हकया। आज इसकी बराबरी करने वाला अन्य कोई व्यायाम नहीं ंहै। यह व्यायाम केवल

ऱ्रीररक ही नहीं,ं कई अंर्ो ंतक आध्याक्तत्मक और यौहगक भी है। इसके अभ्यास से कुण्डहलनी र्क्तक्त भी जागृत की जा सकती है।

ऱ्रीररक व्यायामों ंसे आसनों ंका महत्त्व और भी अहिक है। योगासनों ंके अभ्यास से आन्तररक इक्तियों ं का सुगठन हकया जा सकता है। और कोई ऐसी हवहि नहीं ंहै, हजससे आन्तररक इक्तियों ंका सुचारु गठन हकया जा सके। आसनों ंके अभ्यास से अनेकों ंरोगों ंको भी दूर हकया जा सकता है (हकया भी गया है)। कुछ आसनों ंसे ब्रह्मचयशर्ारण में सहायता हमलती है। भुजंगासन, र्लभासन और िनुरासन कोष्ठबद्धता को दूर करते हैं। नौहल हक्रया से पेट की मांसपेहर्यों ंपर भार पड़ता है और तिन्य प्रभाव से पेट की अनेकों ंबीमाररयाँ दूर की जा सकती है। नौहल हक्रया से जठराहग्न बढ़ती है।

पहश्चमोत्तानासन, योगमुिा, चक्रासन, अिशमत्स्येन्द्रासन, मत्स्यासन आहद से मेरुदण्ड में असािारण लचीलापन आ जाता है। रीढ़ के सख्त हो जाने से बुढ़ापा जल्दी आ जाता है। रीढ़ के लचकदार हो जाने से मनुष् का र्रीर हगलहरी के समान फुरतीला हो जायेगा; उसे बुढ़ापे का अनुभव नहीं ंहोगा।

व्यायाम हकसी प्रकार का क्ों ंन हो, उसमें बाँह और कलाई के हवकास के हलए पयाशि गुण होने चाहहए। जाँर्ो ंऔर पैरों ंके टखनों ंके हवकास के हलए भी व्यायाम करने चाहहए। कुछ ऐसे व्यायाम हकये जाने चाहहए, हजनसे रीढ़ को बगल में, आगे और पीछे रु्माना पड़े। वक्षःथथल, गदशन और पेट के हवकास के हलए भी कुछ व्यायामों ंका सुन्दर सक्तम्मश्रण होना चाहहए। व्यायामों ंका सक्तम्मश्रण सुन्दर न हुआ, तो दोर्ो ंका आना सम्भव है।

व्यायाम करने वाले व्यक्तक्त को हनम्नांहकत हनयमों ंका पालन करना चाहहए। व्यायामों ंमें हनयहमत रहना सवशप्रिान हनयम है। यहद र्ीघ्रतापूवशक ऱ्रीररक उन्नहत करना चाहते हो, तो आसनों ंके अभ्यास में हनयहमत रहना होगा। जो अहिक व्यायाम करते हैं, उन्ें सारपूणश और स्वास्थ्यकर भोजन करना चाहहए, अन्यथा मांसपेहर्यों ंके क्षय होने की सम्भावना अहिक है। उन्नहत महत्त्वपूणश नहीं ंहो सकेगी।

र्ी, दूि, मक्खन, मेवा आहद का हनयहमत सेवन करना होगा। र्ीर्ाशसन का अभ्यास करने वाले व्यक्तक्त को सब आसनों ंके अनन्तर तीस हमनट रुक कर हलका जलपान करना चाहहए। महीने में एक बार र्रीर को तोल लेना चाहहए और वजन को अपनी िायरी में अंहकत कर लो। व्यायाम दोनों ंसमय-प्रातुःकाल और सायंकाल हकये जाने चाहहए। स्नान करने से पहले कम-से-कम आिा र्ण्टे तक हवश्राम करना चाहहए। अभ्यासी के हलए ब्रह्मचयश का पालन करना आवश्यक है। यहद ब्रह्मचयश िारण अच्छी तरह हकया गया, तो व्यायामों ंसे आश्चयशजनक लाभ प्रत्यक्ष हो जायेंगे। अहवद्या और मोह के कारण जो ब्रह्मचयश का पालन नहीं ंकर सकते और यहाँ तक हक अपनी वासना पर संयम भी नहीं ंरख सकते, वे हकस प्रकार इनके अभ्यास से लाभाक्तित हो सकेंगे? फूटे र्ड़े को कैसे भरा जा सकता है? केवल उसके छेद को बन्द करने से ही तो; इसी प्रकार हम र्रीर के इस क्षयकारी मागश पर रोक लगा दें, तभी आसनों ंऔर व्यायामों ंका फायदा प्रत्यक्ष हो सकेगा।

आसनों ंका अभ्यास बड़े तड़के करना चाहहए। ऱ्रीररक व्यायाम र्ाम को हकये जा सकते हैं। यहद आसनों ंके साथ-ही-साथ ऱ्रीररक व्यायाम भी करना चाहो तो आसनों ंके अभ्यास के अनन्तर १५ हमनट आराम कर लो, तभी ऱ्रीररक व्यायामों ंका अभ्यास करो। आसनों ंके अभ्यास के अनन्तर प्राणायाम का अभ्यास रु्द्ध वायुपूणश स्वच्छ थथान में करना चाहहए। एक और बात ध्यान में रखें हक आसनों ंअथवा व्यायामों ंके अभ्यास में सीमा का उल्लंर्न न हकया जाये। आसन और व्यायाम करते समय हमें आनन्द, प्रसन्नता और हवश्राम का अनुभव होना चाहहए और आसनों ंके बाद भी यही अनुभव रहना चाहहए। थकावट या तनाव का अनुभव रत्ती-भर भी नहीं ं रहना चाहहए। यहद थकावट और तनाव का अनुभव हो, तो समझना चाहहए हक हम हद से ज्यादा कसरत कर रहे हैं और अपनी सामथ्यश से बाहर जा रहे हैं।

आसनों ◌ंके अभ्यास के अनन्तर बादाम लाभकारी समझा गया है। यह ठण्ढा और बलविशक होता है। बादाम की मात्रा में क्रहमक वृक्तद्ध की जानी चाहहए। अहिक खा लेने से अजीणश की सम्भावना रहती है।

इस नश्वर रीर के हलए कोई मोह नहीं ◌ंकरना चाहहए। इस रीर को केवल हनहमत्त जान कर इसकी रक्षा करनी चाहहए। तुम इस रीर से पूणशतुः हभन्न हो। यह पाँच तत्त्वों ◌ंका बना हुआ है और नार् तथा क्षय को प्रिा होने वाला है। तुम सचे्चे अथश में अहवनार्ी, सवशव्यापक आत्मा हो। हजस प्रकार तुम्हारा र (हजसमें तुम रहते हो) तुमसे एकदम पृथक् है, उसी प्रकार यह रीर (हजसमें कुछ काल से अज्ञान के कारण आवृत हो गये हो) तुमसे हबलकुल पृथक् है। इस रीर के साथ सम्बन्ध जोड़ना ही तुम्हारे बन्धन या मनुष् जीवन के सभी दुःखों ◌ंऔर कष्ों ◌ंका मूल कारण है। इस रीर के दास न बन कर इस पर अपना आहिपत्य कायम करो। इसको इस प्रकार की हर्क्षा दो हक यह हर समय तुम्हारी आज्ञाओं ◌ंका पालन करता रहे, न हक मनोनुकूल कायश करने पर हववर् करे। पर-उपकार के हलए सदा सन्नद्ध रहो, हकसी न्याय-कायश तथा लोकोपकार के हलए रीर को समपशण करने में जरा भी न हहचको । आत्म-हनरि्, आत्म-त्याग और आत्म-बहलदान के हलए सदा तैयार रहो।

उपसंहार में यही कहना है हक हनयहमत रूप से अभ्यास करना आरम्भ कर दो। रीर, मन और बुक्तद्ध को चतुर और तीक्ष्ण बना लो। सनु्तुष् और सुखी जीवन व्यतीत करना सीखो । 'मैं स्वथथ हँ, मुझे सवशत्र आनन्द का अनुभव हुआ करता है' - हृदय में इस प्रकार के अनुभवों ◌ंका उदय हो जाना चाहहए।

इस रीर रूपी अश्व को अपने लक्ष्य (ब्रह्म-हनवाशण) की प्राक्ति के हलए उपयुक्त करो। जीवन की नदी को पार करने के हलए इस रीर को नौका के समान व्यवहृत करो। प्राणमय रीर हमलना बड़े भाग्य की बात है, उस पर भी यह मनुष्-जीवन तो अनेकों ◌ंजन्मों ◌ंमें हकये गये महापुण्यों ◌ंका उदय है। यहद इस रीर का (जो पुण्यों ◌ंके फल से उत्पन्न हुआ है) युक्त उपयोग नहीं ◌ंकरोगे और हनहश्चत कायश की सफलता नहीं ◌ंकर पाओगे, तो जीवन का कुछ भी अथश नहीं ◌ंरहेगा, परु् और हममें असमानता का कोई कारण नहीं ◌ंहो सकता।

हितीय प्रयोग

राजयोग महाहवद्या

राजयोग का अभ्यास

(१)

'योग' र्ब्द की उत्पहत्त मूल संसृकृत ि◌ातु 'युज्' है, हजसका अथश होता है-हमलना या संयोग ।

परमात्मा के साथ हमलना मानव जीवन और उसके प्रयासों ंका लक्ष्य है। यही हम लोगों ंके अक्तस्तव का चरम हवकास होना चाहहए।

योग से हर प्रकार के दु:खों,ं कष्ों ंऔर क्लेरों ंका हनवारण हकया जा सकता है। योग के अभ्यास से मनुष् जन्म-मरण के चक्कर से मुक्तक्त पा लेता है। योग से हसक्तद्ध और मुक्तक्त-दोनों ंप्रिा की जा सकती हैं। योगी बनो और अमरव का अनुभव करो। इसीहलए तुम गीता में पाते हो- **"तिाद्योगी भविुमन"** (अध्याय ६, श्लोक ४६)।

योग मन की बाहरी वृहत्तयों ंका मोड़ना और आगे जा कर आनन्दमय रुद्धावथथा की प्राक्ति करना हसखलाता है। योग हम लोगों ंको आसुरी प्रकृहत को बदलने और हदव्य स्वरूप की प्राक्ति करने के हनयम हसखलाता है। सभी हवचारों ंऔर हवक्षेपों ंपर हवजय प्रिा कर लेना ही राजयोग का लक्ष्य है। इसीहलए इसे राजयोग कहा जाता है। इसका अथश होता है-सभी योगों ंमें श्रेष्ठ, अथाशत् सभी योगों ंका राजा।

कुत्तों ंऔर रोड़ों ंमें भी मन होता है; लेहकन उनमें न तो हववेक है, न बुक्तद्ध और न हवचार-र्क्तक्त ही। इसीहलए उनके हलए स्वतन्त्रता प्रिा करना सम्भव नहीं।ं अज्ञानी लोग अपना सम्बन्ध रीर, मन और मन की वृहत्तयों ंसे रखते हैं। मन और रीर केवल उपादान कारण हैं। यहद तुम मन और मन की वृहत्तयों ंके साथ हमल कर काम करोगे, तो दु:ख और कष् ही पाओगे। समूपूणश जगत् का हनमाशण मन की वृहत्तयों ंसे ही हुआ है। यहद हवचारों ं और उद्वेगों ंको रान्त कर हदया जाये, तो केवलावथथा या उच्चतम आनन्द और राक्तन्त की अवथथा प्रिा की जा सकती है।

हजस तरह हकसी सरोवर की ऊपरी सतह के जल-हबन्दु का चांचल्य और लहरों ंकी गहत रान्त हो जाने पर सरोवर की हनचली सतह भी देखी जा सकती है; उसी प्रकार यहद मानहसक वृहत्तयाँ रान्त हो जायें, तो तुम अपने स्वरूप की यथाथशता को देख सकते हो। हजस तरह साबुन रीर को साफ करता है, उसी प्रकार मन्त्रों ंका जप, भगवद्-ध्यान, नाम-कीतशन और यम-हनयम का अभ्यास तुम्हारे मन और उसमें रहने वाली हवकृत वृहत्तयों ंको हनमशल करने में सहायक बनेंगे। हजस प्रकार अन्न से इस रीर का पोर्ण होता है, उसी प्रकार मन तथा आत्मा के हलए आध्याक्तत्मक भोजन देना होगा।

जब तुम्हें व्यापार में राटा होता है या इकलौते पुत्र की अकाल मृतुयु से दु:खी हो जाते हो अथवा कोई दु:खदायी समाचार सुनते हो- हजससे तुम्हारे जीवन का गहरा सम्बन्ध रहा हो, तो तुम सारपूणश और स्वास्थ्यकर भोजन करने पर भी रारीररक क्षीणता को प्रिा होते हो। इस अवथथा में तुमको असीम हनबशलता का आभास होता है और आन्तररक क्षीणता प्रतीत होती है। इससे क्ा हसद्ध होता है? यही न हक मन का अक्तस्तव है और उसके हलए अचूक और्हि है-आनन्द ।

जब कोई स्त्री अपनी पुत्री के हववाह के प्रबन्ध में अहत-व्यस्त रहती है, तो भोजन तक करना भूल जाती है; हकनुतु भोजन न करने पर भी वह सदा प्रसन्नहचत्त ही रहती है। भूखे रहने पर भी उसका हृदय आनन्द से उछलता रहता है। इसका क्ा कारण है? प्रसन्नता और आनन्द-दो प्रभावराली और्हियाँ उसके मन के हलए हैं। यद्यहप वह भोजन नहीं ंकरती है, तो भी आन्तररक मानहसक र्क्तक्त और आनन्द का अनुभव करती है।

अहिकार प्रिा करने से मन की राक्तन्त भंग होती है। हजनको अहिकार प्रिा हैं, वे सदा उनका दुरुपयोग करते हैं। वे दूसरों ंपर हुक्म, अहिकार और रासन करना चाहते हैं। पद और अहिकार को त्यागना अत्यन्त कहठन है। यही कारण है हक राजयोग-दर्शन मनुष् को आरम्भ में यम-हनयम के अभ्यास में दीहक्षत करता है। जो यम-

हनयम के अभ्यास में लगा हुआ है, वह अपने अहिकारों ंका दुरुपयोग नहीं ंकरेगा। वह दूसरों ंपर हुक्म नहीं ं चलायेगा। वह हवनम्र होगा। उसमें सेवा और आत्म-त्याग की लगन होगी।

जीवन का एक कायशक्रम बना लो। आध्यात्त्मक हनयमों ंका एक नक्शा खींचं लो। हनयहमतता और क्रहमक रूप से उसका अनुसरण करो। अपने को खूब होहर्यारी और लगन के साथ उसमें दत्तहचत्त कर दो। अपने मूल्यवान् क्षण व्यथश में नष् न करो। जीवन क्षण-भंगुर है। समय थोड़ा है। कल कभी नहीं ंआयेगा। या तो अभी या कभी नहीं।ं दृढ़ हनश्चय के साथ खड़े हो जाओ। 'मैं इसी क्षण से इसी जीवन में योगी बनूँगा' -कमर कस लो। दृढ़ और हनरन्तर योग सािना करो। ज्ञानदेव, गोरखनाथ, सदाहर्व ब्रह्म और अन्य योहगयों ंके पद-हचह्नों ंपर चलो।

यहद तुम वास्तव में अपने अभ्यास में बहुत सचे्चे हो और तुम्हारा मन वैराग्य और सांसाररक पदाथों के प्रहत उदासीनता के साथ-साथ मोक्ष की तीव्र उत्कण्ठा से भरा हुआ है, तो तुम अल्पकाल में ही लक्ष्य को प्राि कर सकते हो। इसमें सने्देह का कोई कारण नहीं ंहै।

(२)

हचत्त मानहसक पदाथश या वसुतु या हवर्य है। यह हवहभन्न प्रकार के रूपों ंऔर आकृहतयों ंको िारण करता है। इन रूपों ंको 'वृहत्त' कहा जाता है। इन वृहत्तयों ंमें पररवतशन होते रहते हैं। इन पररवतशनों ंको 'हवचार-लहर' या 'वृहत्तयों ंके भँवर' के नाम से जाना जाता है। यहद हचत्त एक आम के सम्बन्ध में सोचता है, तो आम की वृहत्त तुरन्त ही हचत्त में प्रहतहबत्म्बत हो जाती है। जब यह वृहत्त र्ान्त हो जाती है, तब दूसरी वृहत्त का उदय होता है और यह उस वृहत्त में तदाकार हो जाता है। यह वही बन जाता है। जब यह रृणा और दे्वर्ाहद की बातें सोचेगा, तो स्वयं रृणा और दे्वर्ाहद का स्वरूप बन जायेगा। यह वृहत्तयाँ ही मन की अर्ात्न्त का कारण बनती हैं।

संस्कारों ंऔर वासनाओं ंके कारण हचत्त में वृहत्तयाँ उठती हैं। यहद वासनाओं ंऔर इच्छाओं ंका मूलोचे्छेदन कर हदया जाये, तो वृहत्तयाँ अपने-आप र्ान्त हो जायेंगी।

जब एक वृहत्त र्ान्त होती है, तो अिीन-सचेतन-मन पर एक हनहश्चत प्रभाव अंहकत कर देती है, हजसे संस्कार या आन्तररक प्रभाव कहा जाता है। सभी संस्कारों ंकी समहष् (कुल जोड़) कमशस्व अवथथा में हनहहत मानी जाती है। यह संहचत कमश है। संहचत कमश को 'जमा हकया हुआ कमश' भी कहते हैं। जब मनुष् इस भौहतक देह को त्यागता है, तब अपने साथ ९७ तत्त्वों ंके सूक्ष्म र्रीर और कमशस्व को भी अपनी-अपनी मानहसक सतह पर ढो कर ले जाता है। यह कमशस्व असम्प्रज्ञात समाहि द्वारा प्राि हुए उच्चतम ज्ञान द्वारा भस्म कर हदया जाता है।

वह थथान, जहाँ तुम्हें मन की एकाग्रता प्राि हो सकती है, ध्यान और यौहगक अभ्यास के हलए उहचत है। मन की एकाग्रता का अभ्यास करते हुए तुम्हें साविानी से मन की अस्त-व्यस्त हकरणों ं(र्त्क्तयों)ं को एकहत्रत और केत्ित करना होगा। हचत्त में वृहत्तयाँ जागती रहेंगी। तुम्हें उन वृहत्तयों ंको सदुपायों ंसे र्ान्त करना होगा। जब सभी लहरें र्ान्त हो जायेंगी, तभी मन र्ान्त, रुद्ध और पहवत्र बन जायेगा। उस अवथथा में ही योगी को र्ात्न्त और आनन्द हमलता है। सुख अपने अन्दर है, उसे प्राि करने के हलए अपने मन को वर् में करना होगा; न हक नाम, यर्, प्रहतष्ठा, पदवी, िन और स्त्री-पुत्रों ंद्वारा।

मन को एक हबन्दु पर केत्ित करने के हलए हनरन्तर प्रयत्न करते रहना चाहहए। यहद मन कें-हबन्दु से इिर-उिर हवचलने लगे, तो प्रयत्न कर बार-बार उसे हबन्दु पर लाने के हलए अथक पररश्रम हकया जाये। यही

अभ्यास या यौहगक सािना है। हचत्त के बौक्तद्धक आवेगों ाको अभ्यास द्वारा और मन के आवेगों ाको वैराग्य के द्वारा रोको। ऐसा करने पर ही मन र्ान्त हो सकेगा। तभी तुम आसानी से इसे अपने वर् में कर सकोगे।

मन की र्ुद्धता से ही योग की पूणशता प्रा होती है। दूसरों ाके प्रहत अपने व्यवहार को र्ुद्ध रखो; अपने आचरण को सुिारो। दूसरों ाके प्रहत ईष्ाश या द्वेर् या लड़ाई की भावना न रखो। सबके प्रहत हमददश बनो। पाहपयों ासे र्ृणा न करो। सभी प्राहणयों ाके प्रहत दया का व्यवहार करो। प्रत्येक व्यक्तक्त के समक्ष हवनम्र बनो। बड़ों ाके प्रहत हिनता से व्यवहार करने का अभ्यास करो। यहद योगाभ्यास में कृतकमश और सचेष् हो जाओ, तो सफलता को प्रा करना सुगम हो जायेगा। मोक्ष की प्राक्ति के हलए मन में उत्कट अहभलार्ा और तीव्र वैराग्य, व्यवहार में कुर्लता और सत्यता होनी चाहहए। सच्चे और चेष्ावान् बनो ।

इक्तिय-दमन, गुरु-भक्तक्त और सतत अभ्यास से योग में सफलता हमल जाती है। सािक को सदा िैयश और सतत प्रयत्न से काम लेना चाहहए। बहुिा ऐसा देखा गया है हक जो हनवृहत्त-मागश को अपनाते हैं, वे कुछ हदनों ाके बाद आलसी बन जाते हैं। इसका कारण यह है हक वे मानहसक र्क्तक्त का उपयोग करना नहीं ाजानते, गुरु के उपदेर्ों ाके अनुसार नहीं ाचलते और न ही हकसी प्रकार का दैहनक कायशक्रम ही रखते हैं। वैराग्य होने पर भी उन्ें आध्याक्तत्मक पथ का कोई अनुभव नहीं ाहै। अतुः वे काफी समय बीतने पर भी हकसी प्रकार की आध्याक्तत्मक उन्नहत नहीं ाकर पाते हैं।

हनरन्तर ध्यानपरायण योग का हवद्याथी दुुःखी रहता है, तो समझना चाहहए हक अवश्य उसके ध्यान में कोई त्रुहट होगी। यहद वह हनरार् और हनबशल है, तो हनश्चयतुः कहीं ापर गलती है। इसका सुिार करना चाहहए। ध्यान के अभ्यास से मनुष् बली, सुखी और स्वथथ बनता है। सािक स्वयं ही दुुःखी हो, तो गृहथथी को सुखी, समृद्ध और र्क्तक्तर्ाली कैसे बना सकेगा? गृहथथ लोग र्ाक्तन्त और आनन्द के हलए महात्माओं ाकी सहन्नहि को खोजते हैं। याद रखो हक सदा मुस्कराता हुआ चेहरा सच्ची आध्याक्तत्मकता और आन्तररक हदव्य जीवन का जीता-जागता हचह्न है।

हजस प्रकार छत पर चढ़ने के हलए सीहढ़याँ बनी रहती हैं, उसी प्रकार सहवतकश, हनहवशतकश, सहवचार, हनहवशचार और अन्य कई योग की सीहढ़याँ हैं। आनन्द की अक्तन्तम अवथथा-असम्प्रज्ञात समाहि को प्रा करने से पूवश ही इन समाहियों ासे सम्पन्न हो जाना होगा। कुछ महात्मा ऐसे हैं, जो जन्म से ही समाहि की चरम सीमा तक पहुँचे हैं। वे जन्म-हसद्ध कहलाते हैं। उन्ोंनें अपने पूवश-जन्मों ामें अत्यन्त सािना कर इसके संस्कारों ाकी प्राक्ति की होगी।

योग की प्रत्येक अवथथा का अनुभव हो जाना चाहहए। साहसपूवशक िीरे-िीरे सँभल-सँभल कर, आनन्दहचत्त हो अपना पग बढ़ाते जाना चाहहए। जब तक योग के प्राथहमक अंगों ाका अभ्यास और उनकी हसक्तद्ध प्रा न कर लो, तब तक योग की उच्च भूहमकाओं ाऔर उसके उच्च अभ्यासों ाको हाथ भी न लगाओ। ध्यान और समाहि का यह राजमागश है।

इस जगत् के ज्ञान का कुल योग ब्रह्मसाक्षात्कारजन्य आध्याक्तत्मक ज्ञान की तुलना में कुछ भी नहीं ाहै। सांसाररक ज्ञान असत्य और हमथ्या है। आध्याक्तत्मक सािक जब 'िमशमेि समाहि' की प्राक्ति करता है, तो उसके हगरने का भय नहीं ारहता । उसके हलए न तो दुुःख है और न दोर् ही। यह अवथथा तभी प्रा की जा सकती है, जब योगी ने सभी सांसाररक अहिकारों ाकी हतलांजहल दे दी हो। जब 'िमशमेि समाहि' का अवतरण होता है, तब योगी र्ाक्तन्त, पहवत्रता, सन्तोर् और हदव्य आनन्द को प्रा करता है।

हजस प्रकार आग सूखे पत्तों ंया र्ास के ढेर को पूणशतुः जला देती है, उसी प्रकार योग भी सभी कमों को जला देता है। योगी कैवल्य की प्राक्ति कर लेता है। समाहि द्वारा उसे 'सहज ज्ञान' होता है। एक ही क्षण में यथाथश ज्ञान उसके अन्दर प्रकाहर्त हो जाता है। ऐसे हसद्ध के हलए भूत और भहवष् का क्ा अक्तस्तव? केवल वतशमान की क्तथथहत ही रह जाती है।

हजसका शु्रुहत और र्ास्त्रों ंमें दृढ़ हवश्वास है, हजसने सदाचार का पालन कर हलया है, गुरु-सेवा में जो हनरन्तर तत्पर है, हजसने सािुओं ंके संग में अपना अमूल्य समय उपयुक्त हकया है, हजसमें तीव्र वैराग्य है और (अन्ततुः) जो काम, क्रोि, मोह, लोभ और हमथ्या गवश से मुक्त है, वह आसानी से संसार को पार कर सकता है और समाहि की प्राक्ति कर लेता है।

नेहत, िौहत, वक्तस्त, नौहल, आसन, मुिा और बन्ध के अभ्यास से र्रीर स्वथथ, बली और अपने वर् में रहता है; पर ये ही योग के सब-कुछ अंग नहीं ंहैं। ध्यान का अभ्यास भी करना चाहहए। ध्यान, समाहि और आत्म-साक्षात्कार में अपने को हनहष्ठत करने के हलए इन सभी अभ्यासों ंकी परम आवश्यकता है। केवल हठयोग के अभ्यास से ही पूणश योग की प्राक्ति नहीं ंहो सकती।

मानहसक हर्क्तर्ाला

जो मन के अन्दर हनवास करता है, जो मन के अन्दर है, मन हजसको नहीं ंजानता, मन हजसका र्रीर है और जो मन पर र्ासन करता है, वही तुम्हारा अमर, आन्तररक र्ासक और आत्मा है। इस आन्तररक र्ासक को, जो मन और मानहसक हर्क्तर्ाला को संचाहलत करता है, नमस्कार है।

हजस प्रकार लोहे का एक टुकड़ा चुम्बक की सहन्नहि में रह कर गहतर्ील हो जाता है, उसी प्रकार आन्तररक र्ासक की उपक्तथथहत में यह (प्राणहीन) मन चलता और काम करता है; हकन्तु इस हसद्धान्त को पाश्चात्यवाहदयों ंने अभी तक अच्छी तरह नहीं ंसमझ पाया है। इसीहलए वे अर्ान्त हैं और र्ोर अज्ञान में भटक रहे हैं। ब्रह्म-सम्बन्धी ज्ञान या सूक्ष्म प्राण की चेतना मन में हवचारों ंका हनमाशण करती है।

हेनरी फोिश का हवर्ाल कारखाना कैसा आश्चयशजनक है! उसने ठीक प्रकार से समय का मूल्य पहचाना। समय उसके हलए िन था। कहते हैं, सच्चे र्ब्दों ंमें, उसे साँस लेने की फुरसत भी नहीं ंथी। वह सदा अपने व्यापार के कायों में लगा रहता था। उसके अन्दर केवल एक ही हवचार सदा चक्कर मारता रहता था हक मोटरों ंका हनमाशण हकस प्रकार अहिक संख्या में हकया जाये। यहद उसकी मानहसक र्क्तक्त ईश्वर की ओर हनहदशष् हो जाती, तो वह एक महान् (र्क्तक्तर्ाली) योगी बन सकता था। वह अपूवश महापुरुर् बनने के सभी गुणों ंसे सम्पन्न था। उसकी एकाग्रता आश्चयशजनक थी, केवल कायश में अन्तर था। योगाभ्यास करने के बदले वह संसार के हकसी एक कायश का सम्पादन कर रहा था। लोक-कायश करते हुए भी उसे राजयोगी कहा जा सकता है। उसकी उदारता, हृदय-प्रवणता और भावुकता िन्यबाद के योग्य हैं। उसने अपने श्रहमकों ंका हवचार बुक्तद्धमानी से हकया। वह उनको अच्छी-खासी मजदूरी देता था, उनके हलए उहचत और्हियों ंका प्रबन्ध करता था। हवकलांग लोगों ंके हलए उसने पेन्र्नें बाँि रखी थीं।ं उसकी दया का वणशन नहीं ंहकया जा सकता। उसकी महान हर्क्तर्ाला को देखते ही दाँतों ंतले अँगुली दबानी पड़ेगी। उसके कारखाने में हकतने चतुर और कुर्ल कायशकताश हैं। उसके अन्तगशत हकतने व्यक्तक्त कतशव्यपरायण हो रहे हैं और अनजाने में हकतनों ंको योगजन्य एकाग्रता का अभ्यास करवाया जा रहा है (वे दूसरों ं की उपक्तथथहत का अनुभव तक नहीं ंकर पाते)।

जब हप्रंस आफ वेल्स आठवें एिविश थे, तो उन्ोंनें इस कारखाने का हनरीक्षण हकया। हजस क्षण उन्ोंनें कारखाने में प्रवेर् हकया, एक कच्चा लोहा आग में गलाया गया और साँचे में मोटर के हवहभन्न हहस्सों ं(कल-पुजी) को उनकी उपक्तथथहत में बनाना आरम्भ हकया गया। सभी हहस्सों ंको तैयार करने के बाद उन्ें सुन्दरता से जोड़ हदया गया। एक नवीन मोटर तैयार कर दी गयी और राजकुमार के कारखाने से प्रथथान करते-करते वह (मोटर) उनको उपहार स्वरूप दे दी गयी। कुर्लता और हसक्तद्ध का हकतना अद्भुत उदाहरण है!

उससे भी अहिक अद्भुत है, आिुहनक युग का रेहियो से्टेर्न और बेतार का तार। इसने दुहनया को एक-साथ हमला हदया है और आवागमन को अत्यन्त सुहविाजनक बना हदया है। हवज्ञान का यह अद्भुत खेल जीवन, र्क्क्त और चेतना की एकता को हसद्ध करता है और (र्ाक्तन्तपूवशक) उपहनर्दों ंकी वाणी, प्राचीन महहर्शयों ंके अदै्वत अनुभव को प्रचाररत और प्रमाहणत करता है। व्याख्यानदाता अथवा गाने वाले की ध्वहन संसार के सभी लोगों ंको एक ही बार (और एक ही समय में) सुनायी देती है। आन्तररक बल से दूर के हकसी आदमी की बात सुनने की कथाएँ पुराणों ंमें आती हैं और टेलीहवजन द्वारा अहत-दूरथथ व्यक्तक्त को देखने की बात भी आज सत्य हसद्ध हो गयी है। जब रेहियो का सैद्धाक्तन्तक प्रहतपादन हकया जाता है, तो सभी लोगों ंका हृदय संयुक्त हो जाता है। वे एकता का अनुभव करते हैं। रेहियो (स्पष् ब्दों ंमें) र्ंकर के अदै्वत दर्शन की महहमा की वास्तहवकता और यथाथशता का भौहतक प्रमाण है। रेहियो के अध्ययन से हृदय में हवर्ाल हवचार जागने लगते हैं; मन में हवश्व-प्रेम, जन-सेवा आहद की भावनाएँ उठती हैं। रेहियो का हसद्धान्त उपहनर्दों ंकी एकता, तादात्म्यता और समजाहतव को प्रसाररत और प्रमाहणत करता है। माइक्रोफोन आवाज की लहरों ंको हवपुहलत, हवसूतृत और गहरा करता है; उन्ें आकार् के माध्यम से सभी हदर्ाओं ंमें तीव्र और प्रकृष् गहत से भेजता है; एक ही सेकण्ड में ये लहरें सात बार दुहनया का चक्कर लगाया करती हैं। हकतना आश्चयशजनक हसद्धान्त है। यही वेदान्त का हसद्धान्त है। यही ज्ञानयोग है। रेहियो आहद समीचीन उपकरण ब्रह्म के बाहरी प्रतीक हैं।

अब मैं सबसे अहिक आश्चयशजनक कारखाने का वणशन करूँगा, जो तुम्हारे अत्यन्त हनकट है और आश्चयों ं का परमाश्चयश है।

पक्का भौहतकवादी भी एक सेकण्ड में पूणश आक्तस्तक बन जायेगा, यहद वह आँखों ंको बन्द कर इस कारखाने के कायों पर मनन करने लगे। केन उपहनर्द् का दर्शन इसी वाक् से आरम्भ होता है-"मन का हनदेर्क कौन है" (केनोपहनर्द, प्रथम मन्त्र); अथाशत् कौन इस मन को र्क्क्त और प्रकार् देता है? उपहनर्द् यह कहते हुए आगे चलता है हक 'ब्रह्म सभी मनों ंका मन है, प्राणों ंका प्राण है, नेत्रों ंका नेत्र है, कानों ंका कान है।' हकतना हवसूतृत और आदर्श दर्शन है यह, जो मनुष् को र्ुद्ध और उच्च हवचारों ंकी चोटी पर पहुँचा देता है। यह रहस्यमय जीवन की समस्याओं ंको हल करता है। **'प्रज्ञानं ब्रह्म', 'अहं ब्रह्माक्वि', 'तत्त्वमडस' और 'अयमात्मा ब्रह्म'** ये चार महावाक् बल और सुख का संचार करते हैं, मनुष् के जीवन में सुन्दर और आश्चयशजनक पररवतशन करते हैं। इन्ीं ं हवचारों ंने मुझे सम्राटों ंका सम्राट् और बादर्ाहों ंका बादर्ाह बना हदया है। अब में िनी व्यक्तक्तयों ंकी र्ान-र्ौकत, हमथ्याहभमान और कृहत्रम जीवन पर हँसता हँ। अब मैं र्ंकराचायश की उक्तक्त को सच्चा समझता हँ हक 'कौपीन िारण करने वाला हनश्चयतुः दुहनया में सबसे अहिक सुखी है' (**कौपीनविः खलु भाग्यविः** - देक्तखए, 'कौपीनपंचकम्')।

हजसके पास गेरुआ वस्त्र और कौपीन को िारण करने की र्क्क्त है, वह सबसे महान् व्यक्तक्त है। अब मैं राजा भतृशहरर के स्वगत भार्ण की महहमा को पूणश रूप से समझता हँ, जो कहा करते थे- "मैं अपने इष्टदेवता हर्व का ध्यान करके आत्मा में ही आनन्द पाना चाहता हँ। मैं पहवत्र जंगलों ंऔर गंगा के हकनारे हकसी चट्टान पर बैठ, एक कौपीन िारण कर ध्यान करूंगा। भोजन के हलए यह हाथ ही कटोरे या पात्र का कायश कर लेंगे। आसमान ही मेरा चंदवा और दोनों ंहाथ ही मेरा तहकया। मेरे र्रीर की वचा मेरा वस्त्र और कन्दराएँ मेरी हनवासथथली। हरी-

हरी र्ासों ंऔर फूलों ंसे भरी पृथ्वी माता ही मेरी मखमल की दरी, पेड़ की जड़ें या जंगल के फूल-फल ही मेरे भोजन और गंगा का पहवत्र जल ही मेरी राजकीय सुरा" (देक्तखए, 'भतृशहरर र्तक' का वैराग्य प्रकरण)।

हप्रय हमत्रो, अब ईमानदारी से बोलो हक कौन मनुष् इस भूमण्डल पर सबसे अहिक सुखी है? क्ा ि नी जमीदंार सुखी है या एक योगी, जो गंगा के हकनारे पर कौपीन पहने हुए ध्यान करता है, हकसी को दुःख नहीं ंदेता और हकसी के दुःख का कारण भी नहीं ंहोता; हकनु्त बदले में संसार के साथ आत्मवत् व्यवहार करता है और अपनी आत्मा को ही आब्रह्मकीटपयशन्त देखता है?

अब एक बैरन की कहानी सुनो, जो एक पादरी (िमशहपता) से वाताशलाप कर रहा था। उसने पादरी से कहा- "मेरे िन की बात सुन कर तुम मेरे पास यह देखने के हलए आये हो हक मैं हकस प्रकार का जीवन व्यतीत कर रहा हँ। इस सुन्दर भवन में, मैं सबसे भाग्यहीन व्यक्तक्त हँ। मैं सभी प्रकार के दुःख और हचन्ताओं ंसे हर्रा हुआ हँ। मैं इस सूत्र वाक् का अथश पूरी तरह समझता हँ हक 'मुकुट वाले व्यक्तक्त का मन सदा अर्ान्त रहता है।' मुझे नीदं नहीं ंआती।"

बैरन पादरी से कह रहा था- "मैं मिुमेह, अपच, वायु-हवकार, आक्तन्त्रक सूजन, आक्तन्त्रक व्रण और अनेकों ं रोगों ंसे ग्रस्त हँ। मैं पाकश िेहवस की प्रयोगर्ाला की सभी और्हियों ंको आजमा चुका हँ, हफर भी मुझे रोगों ंसे मुक्तक्त नहीं ंहमलती। मैं भूखा हँ, हफर भी भोजन नहीं ंकर सकता। मुझे जौ के आटे की कंजी पीने को हमलती है। जब मैं हमठाइयों ंऔर नारंहगयों ंको देखता हँ, तो मुझे खाने से रोक हदया जाता है। वे कहते हैं हक मेरे खून में तनाव या दबाव या र्ुगर बढ़ जायेगी। मेरी कहानी का दूसरा भाग भी सुहनए। मैं रात-हदन चारों ंओर से अपने पहरेदारों ं की रखवाली में रहता हँ। मैं अिम कैदी के समान जीवन व्यतीत करने को बाध्य हँ। अब मैं हहन्दुओं ंके कमश-हसद्धान्त और आत्मा के दर्शन पर पूणशतुः हवश्वास करता हँ। मैं ईश्वर से प्राथशना कर रहा हँ हक मुझे कृपा कर कौपीन सहहत हचन्तामुक्त योगी के रूप में जन्म दें, हजससे मैं हहमालय में गंगा नदी के हकनारे योग का अभ्यास कर सकूँ। मैं यह िन नहीं ंचाहता हँ। यह िन आध्याक्तत्मक आन्तररक र्ाक्तन्त और सुखों ंतथा आत्मानन्द का सबसे बड़ा र्त्रु है।"

यह बात अनहोनी नहीं ंहै। प्रते्यक बुक्तद्धमान् व्यक्तक्त इस हसद्धान्त को एक स्वर से स्वीकृत करेगा। अच्छा तो अब हम हफर से मानहसक हर्ल्पर्ाला की ओर चलें। हपछले पृष्ठों ंमें मैंने कहा था हक इस मानहसक हर्ल्पर्ाला का एक संचालक है। उस संचालक के परोक्ष दर्शन हो जाने से आत्म-साक्षात्कार, मुक्तक्त, पररपूणशता और अमरता की प्राक्ति की जाती है। िारणा तथा ध्यान से र्ुद्ध हुए हृदय के द्वारा उस महान् हर्ल्पी का दर्शन हकया जा सकता है। में दोबारा यह बतला देना चाहता हँ हक आत्म-साक्षात्कार प्रमुख कतशव्य है, इस कतशव्य की पूहतश हो जाने से आनन्द और र्ाक्तन्त की प्राक्ति हो सकती है। यह कभी नहीं ंभूलना चाहहए हक ईश्वर या आत्मा सवशत्र हवराजमान है तथा सभी प्रकार के हवचारों ंऔर कायों का आहद कारण है। वह संकल्प को र्क्तक्त प्रदान करता है तथा बुक्तद्ध को प्रकार्।

इस मानहसक हर्ल्पर्ाला के प्रहरी आँख और कान हैं। इस मागश से अन्दर प्रवेर् हकया जाता है, अथाशत् जहाँ पर यह पहरा देते हैं, उसे पाररभाहर्क भार्ा में 'वे इन' (WAY IN) कहा जाना चाहहए। मुख दूसरा द्वार है, उसे बाहर का रास्ता या 'वे आउट' (WAY OUT) कहा जाना चाहहए। आँखों ंऔर कानों ंके द्वार से मानहसक हर्ल्पर्ाला के अन्दर उत्पादन करने योग्य सामग्री आया करती है। इन्हीं ंमागों से ज्योहत और र्ब्दों ंकी लहरें अन्दर प्रहवष् करायी जाती हैं। हर्ल्पर्ाला में इन लहरों ंको दृहष् अथवा दर्शन के रूप में पररवहतशत हकया जाता है; इस पररवतशन का कायश मन को सौंपा गया है। मन के द्वारा दृहष् अथवा दर्शन बुक्तद्ध को सौंपा जाता है। बुक्तद्ध द्वारा इन दृश्यों ंको हवचारों ंके रूप में पररणत कर हदया जाता है। बुक्तद्ध द्वारा हवचारों ंके रूप में बदले जाने पर मुख के द्वार से इनका बहहुः प्रकार् होता है; वाक्-इक्तिय इस कायश को सम्पन्न करती है। हजस प्रकार चीनी की फैक्टरी

में गन्ने को अनेकों ंरसायनों ंमें हमहश्रत कर टैंकों ंमें पररर्ोहित कर स्फहटक के समान बना हदया जाता है, हजस प्रकार सािारण हमट्टी को प्लास्टर आफ पेररस के साथ एकीकृत कर अनेकों ंप्रहक्रयाओं ंद्वारा पात्र, थाली, कप तथा अन्य रूप दे हदया जाता है, हजस प्रकार सािारण रेत को काँच का रूप दे हदया जाता है-उसी प्रकार इस आश्चयशजनक मानहसक हर्ल्पर्ाला में ज्योहत तथा लहरों ंको र्क्क्तमान् हवचारों ंके रूप में पररणत कर बाहर प्रकाहर्त कर हदया जाता है।

बाहरी आँखें और बाहरी कान तो केवल उपकरण मात्र हैं। उनको बाहरी हनहमत्त माना जाता है। वास्तहवक दृहष् और श्रवण-कि तो मक्क्तस्तष्क के अन्दर तथा कारण-र्रीर में क्तथथत हैं। यह कि ही इक्तिय-हनकेतन है। इस बात को अच्छी तरह समझ लो । बुक्तद्ध उपयुशक्त सामहग्रयों ंको मन से ले कर पुरुर् अथवा चेतन-आत्मा को सौंपं देती है-यह पुरुर् इस हवर्ाल परदे के पीछे नेपथ्य में साक्षी के समान क्तथथत है। बुक्तद्ध को मुख्य अमात्य जानना चाहहए, मन की अपेक्षा वह आत्म-पुरुर् के अहिक सहन्नकट है। मन आज्ञाहिपहत (या सेनापहत) है। पाँचों ंइक्तियाँ उसकी आज्ञा की पूहतश करने के हलए सदा सन्नद्ध रहती हैं। दूसरे र्ब्दों ंमें बुक्तद्ध को न्यायािीर् या हवचारपहत जानना चाहहए; मन वकील के समान उसके सामने तथ्य अथवा र्टना को उपक्तथथत करता है।

मन इस मानहसक हर्ल्पर्ाला का 'मुख्य कमशचारी' है। उसके सहायक और उप-कमशचारी हैं। पाँच इक्तियाँ और पाँच ज्ञानेक्तियाँ ही उप-कमशचारी का काम करती हैं। ज्ञानेक्तियों ंका काम बाहरी समाचारों ंको एकत्र करना है और कमेक्तियों ंका कायश है मुख्य कमशचारी की आज्ञा का सम्पालन करना।

ज्यों–ंही ज्ञानेक्तिय द्वारा एकहत्रत समाचार या सत्य बुक्तद्ध द्वारा आत्म-पुरुर् के सामने प्रसुतुत कर हदये जाते हैं, त्यों–ंही अहंकार की द्युहत का जन्म होता है। बुक्तद्ध आत्म-पुरुर् से उसका सन्देर् प्रिा करती है, उस पर हवचार और हनहश्चत हनणशय करने पर पुनुः मन को सन्देर् देती है-मन उस सन्देर् को कायश-रूप में पररणत करता है। सन्देर् को कायश-रूप में पररणत करने का उत्तरदाहयव वाक्, पाहण, पाद, उपथथ और पायु-इन पाँच कमेक्तियों ंको सौंपां जाता है। यही पाँच अपने मुख्य कमशचारी की आज्ञा बजाते हैं।

मन, बुक्तद्ध, हचत्त और अहंकार के कुल योग को अन्तुःकरण अथवा आन्तररक उपकरण कहा जाता है। हवचारपहत का कायश करते समय अन्तुःकरण ही न्यायािीर् बन जाता है, हकसी सभा या संथथा में कायश करते समय सभापहत, सभाओं ंका सभापहतव करते समय सभाध्यक्ष, मालगोदाम की देख-रेख करते समय उसका रक्षक बन जाता है।

जब तुम आम के उद्यान से हो कर जाते हो, तो मन संकल्प-हवकल्प करता है। वह सोचता है- 'आम मीठा होगा या नहीं?ं' इस अवसर पर बुक्तद्ध उसकी सहायता करती है। वह हनश्चय करने पर कहती है- 'यह आम अच्छा है, यह कलमी आम है।' हचत्त का कायश है अनुसन्धान करना। वह अनुसन्धान करता है- 'मैं आम पाने के हलए उपाय सोचूँगा। देखना चाहहए हक इस उद्यान का माहलक कौन है? यहद हमल जाये, तो मैं उससे आम खरीद लूँगा।' इसी समय अहंकार का उदय होता है, वह दृढ़तापूवशक कहता है- 'हकसी भी तरह क्ों ंन हो, मैं आम अवश्य लूँगा।'

मन, बुक्तद्ध, हचत्त और अहंकार द्वारा कायश का हनश्चय (इत्याहद) हो जाने से मन पाँव (कमेक्तिय) को आदेर् देता है। आदेर् हमलते ही पाँव उसे माली के पास ले जाते हैं। अहंकार के अंर् से तुम आम खरीदते हो। अहंकार ही उस आम को खाता है। आम का यह संस्कार मन में क्तथथत हो जाता है और इस प्रकार मन में उस वासना का जन्म हो जाता है। कालान्तर में मन के अन्दर वासना-सूमृहत के कारण पुनुः भोग की इच्छा होती है। इस प्रकार संकल्प का जन्म होता है। संकल्प के जागते ही मन आम खाने के हलए पुनुः लालाहयत हो उठता है। यही संसार-चक्र है, इसे ही वासना-चक्र कहते हैं; अथाशत् अहवद्या, काम और कमश। अनन्त काल से यह चक्र र्ूमता आ रहा है-

इसी कारण मनुष् बन्धन में जा हगरा है। कामना के होते ही भोग, भोगते ही वासना, वासना से पुनुः कामना की उत्पहत्त और कामना से हफर वही गोल और अनन्त चक्र ।

वासना की पुनरावृहत्त होते-होते काम या कामना का उदय होता है। मनुष् के हलए इस काम-वासना पर हवजय प्रिा करना कहठन हो जाता है; अतुः वह काम और इक्तियों ंका दास बन जाता है। तृष्णा का अथश होता है- हकसी पदाथश के हलए सदा लालाहयत रहना। इच्छा और वासना में इतना ही अन्तर है हक इच्छा थथूल होती है, हकनुतु वासना सूक्ष्म और अिीन सचेतन-मन के अन्दर हछपी हुई रहती है। हकसी वसुतु का भोग करने पर जो आनन्द प्रिा होता है, उससे मन में मोह की उत्पहत्त होती है। मोह और मृतुयु में कोई अन्तर नहीं ंहै। जो व्यक्तक्त पदाथश-वासना में आसक्त है, वह सदा बन्धन में आबद्ध रहता है और अनेकों ंपदाथश उसे र्ेरे हुए रहते हैं। उन हवर्य-पदाथों से छूटना उसके हलए कभी-कभी असम्भव भी हो जाता है; हकनुतु हजस व्यक्तक्त ने इस मानहसक हर्ल्पर्ाला के संचालक को अच्छी तरह जान हलया है, जो इस हर्ल्पर्ाला के अन्तरंग कायों से अच्छी तरह पररहचत है और हजसने साक्षी-भाव द्वारा इन ग्रक्तन्थयों ंको खोल हलया है, वही इन (पदाथश-वासना) के चक्कर से मुक्तक्त पा सकता है।

यहद हम अपने अन्दर अन्तदशर्शन की र्क्तक्त जागृत कर सकें, तो हमें इस मानहसक कारखाने के आन्तररक कायों पर आश्चयश करना होगा। हम हनवाशक् हो जायेंगे। हजस प्रकार हकसी हवर्ाल नगर के टेलीफोन कायाशलय के किे में हवहभन्न थथानों ंसे समाचार प्रिा होते हैं तथा किीय आपरेटर अनेकों ंक्तस्वचों ंको संयुक्त, हवभक्त और सक्तन्धत कर समाचारों ंको यथाथथान प्रसाररत करता है, ठीक उसी प्रकार इस हवर्ाल मानहसक हर्ल्पर्ाला में मन संयोजन, हवयोजन और सक्तन्धकरण का कायश हकया करता है। मान लें, हम हकसी पदाथश को देखना चाहते हैं तो मन तुरन्त अन्य चार किों–ंश्रवण, घ्राण, रसना और हवचार (अनुभव) रूप इक्तियों ंसे सक्तन्धकरण करता है। मन की कायश-र्क्तक्त इतनी तीव्र गहत वाली है हक उसकी कल्पना भी नहीं ंकी जा सकती। हवचाररए हक अिीन सचेतन-मन (अथवा हचत्त) के अन्दर हकतने असंख्य खाने (दराजें) हैं, हजनमें प्रत्येक प्रकार के अनुभव, हवचार, दृश्य इत्याहद सुव्यवक्तथथत रूप से अंहकत हकये रहते हैं। उनका नामकरण, वगीकरण और कमश-हनश्चय इतना सुव्यवक्तथथत रहता है हक तुरुहट की कोई भी सम्भावना नहीं ंरहती।

आर. एम. एस. (पत्रों ंका वगीकरण करने वाला रेलवे िाक हवभाग) में हजस प्रकार प्रमुख वगीकताश अत्यन्त तीव्र गहत से पत्रों ंको यथाथथान पर व्यवक्तथथत करता है, उसी प्रकार हचत्त या अिीन-सचेतन-मन भी तहड़त् गहत से प्रत्येक कायश पूणश साविानी तथा चातुरी से करता जाता है।

मन में ज्यों–ंही (कोई) हवचार प्रहवष् होता है, त्यों–ंही यह हवद्युत् लहर का रूप िारण कर सतह पर आ जाता है और जीव (प्राणी) को प्रभाहवत करने लगता है। यहद उनके रंगों ंपर ध्यान करें तो यह अनुभव होंगें। आध्याक्तत्मक हवचारों ंके मन में आते ही सुन्दर पीले रंग का अनुभव होगा। जब मन में क्रोि का आहवभाशव हो, त्यों–ंही ध्यानपूवशक अनुभव करने का प्रयत्न करना चाहहए-लाल रंग के बाण तीव्रता से छूटते हुए प्रतीत होंगें। तात्पयश यह है हक हवचारों ंको प्रकृहत और स्वभाव के अनुसार उनके रंगों ंमें हवहभन्नता होती है।

इस प्रकार पता चलता है हक इस हवश्व और समस्त ब्रह्माण्ड में पूणश र्ासन की थथापना है। अिारभूत अन्तयाशमी के कारण-भगवान् ही उसका अिार होने से सृहष् का प्रत्येक कायश र्ाक्तन्त और सफलतापूवशक चल रहा है। परमात्मा इस सृहष् का संचालक और पथ-प्रदर्शक है। हजस प्रकार महाराजा की उपक्तथथहत में अमात्याहद कमशचारी यथाहवहि कायश करते रहते हैं; उसी प्रकार परमात्मा के सवशव्यापक (सब जगह उपक्तथथत) होने से मन और अन्य इक्तियाँ परस्पर सहयोगपूवशक कायश करते हैं।

भाव, भावना, इिा, रुहच, वृहत्त और प्रवृहत्त के अलग-अलग और हनहश्चत थथान हैं। मन में पठार और हनचले भू-भाग भी हैं। पवशत और र्ाहटयाँ भी हैं। आध्याक्तत्मक हर्खर, वृहत्तपरायण मन और बुक्तद्ध के प्रदेर् भी हैं।

रुद्ध मन और अरुद्ध मन-दोनों ंका थथान भी यहीं ंहै। हनवृहत्त सम्पन्न मन और प्रवृहत्त सम्पन्न मन इसके पयाशय जानने चाहहए।

व्यक्तक्त की संकल्प-र्त्तक्त मन की हकसी तीव्र इच्छा को पूणश करने के हलए जब मैदान में उतरती है, तो ाािणा आहद अन्य (गुणात्मक) र्त्तक्तयाँ उसके पीछे कतारवार खड़ी हो जाती हैं। वे अपने स्वामी को सहायता देती जाती है। जब संकल्प-र्त्तक्त द्वारा कायश सम्पन्न हकया जा चुका है, तो कल्पना-र्त्तक्त आगे आयेगी और योजना बनाने लगेगी। स्मरण र्त्तक्त कल्पना-र्त्तक्त को सहायता देगी। तीनों ंगुण, हवहवि प्रवृहत्तयाँ, तेरह कुवृहत्तयाँ-ये सब हवहवि रंगों ंमें अपने स्वरूप को प्रकट करेंगी। चल-हचत्र में हजस प्रकार अनेकों ंअहभनेता आते और चले जाते हैं, उसी प्रकार हवहवि प्रवृहत्तयाँ मंच पर आ कर अपना कायश सम्पन्न करती हुई वापस चली जाती है, जहाँ से उनका आना हुआ था। यहद कुछ हदन तक ध्यानपूवशक इस कायशवाही पर गौर हकया जाये, तो अत्यन्त आनन्द और आश्चयश का अनुभव होगा। इस अनुभव को ब्दं व्यक्त नहीं ंकर पाते हैं। इसके पररचय के हलए अन्तदृशहष् का हवकास करना होगा–ाािणा और हचत्त-रुत्तद्ध इसके हलए उपयुक्त उपकरण हैं।

यही क्ों,ं यहद हनत्य-प्रहत प्रातुःकाल ४ बजे जाग कर वीरासन या पद्मासन या सुखासन में बैठ कर आत्म-हनरीक्षण अथवा मानहसक हनरीक्षण और मानहसक हवश्लेर्ण (या हचन्तन) करना आरम्भ कर हदया जाये, तो इस मानहसक कारखाने के कायशकलापों ंका पूणश ज्ञान प्रा होने लगेगा।

अतुः हप्रयवर, इस मानहसक महाहवर्ाल कायाशलय के संचालक को कभी न भूलना। वह और कोई नहीं,ं तुम्हारा आत्मा है। ाेी रात को जब यह मानहसक हर्ल्पर्ाला कुछ समय के हलए (अंर्तुः) त्तथथर हो जाती है, तब भी वह जागता ही रहता है, सचेत रहता है। हनयहमत ािणा का अभ्यास कर (मन को एकाग्र करते हुए) उसे (मन को) रुद्ध कर लो, तो उस संचालक के दर्शन प्रा हो सकेंगे। मन की हवहवि (सदात्मक) प्रवृहत्तयों ंका हवकास कर इस जीवन में सफलता के भागी बनो और परात्पर जीवन (परलोक) में उसकी सुखमय गोद में अनन्त काल के हलए हवश्राम करो।

हर्ल्पर्ाला के हे महाहर्ल्पी ! हमें ठीक-ठीक हर्ल्पकला बताना और हमारी हर्ल्पर्ाला का सदा संचालन करते रहना।

वासनाएँ

(१)

इस जीवन के अत्तस्तव का क्ा अथश हनकाला जाये ? यह जीवन क्ों ंहै ? उत्तर केवल एक है-परमात्मा के साक्षात्कार के हलए, हवश्वाहद सृहष्यों ंमें पररव्याि पूणशता का ज्ञान प्रा करने के हलए।

तब दर्शन हकस प्रकार हो और ज्ञान कैसे प्रा हकया जाये? वासनाओं ंके अस्त होने पर ही आत्मज्ञान, परमात्म-दर्शन का सूयोदय होता है। वासनाओं ंके लुि होते ही ज्ञान की प्राक्ति हो जाती है। जब तक वासनाओं ंका हतरस्कार नहीं ंहकया गया, तब तक ज्ञान प्रा हो ही कैसे सकता है? 'वासना का त्याग ही मोक्ष है' - शु्रुहत ऐसा कहती है।

इच्छाओं ंकी सूक्ष्म अवथथा को वासना कहा जाता है। वासना का थथूल रूप ही इच्छा है। जो वासना अन्तहहशत रहती है, उसे 'क्षय-वासना' कहते हैं। कुछ दार्शहनकों ंका मत है हक वासना प्रवृहत्तलक्षणात्मक है, अथाशत्

प्रवृहत्तयों ं अथवा हवत्त-वृहत्तयों ं (अहभलार्ाओं)ं का पयाशय ही वासना है। कुछ और लोगों ं का मत है हक हकसी योजना या हनश्चय के हबना तीव्र तृष्णा के वर्ीभूत हो कर (अन्धे के समान) वासनात्मक पदार्थों के भोग में तन्मय होने की
भावना को वासना कहा जाना चाहहए।
वासना दो प्रकार की होती है-रु्भ वासना और अरु्भ वासना। रु्भ वासना व्यक्तक्त को जन्म-मरण के बन्धन से मुक्त करती है। अरु्भ वासनाओं ंसे पुनशजन्म होता है। अरु्भ वासनाओं ंके कारण मन सदा व्यग्र और चंचल तथा पदार्थों के प्रहत आसक्त रहता है। यहद रु्भ वासनाओं ंको स्वीकृत करोगे, तो अवणशनीय आनन्द की प्राक्ति होगी। हजस प्रकार भुने या तले हुए बीज पनपने योग्य नहीं ंरहते, ठीक उसी प्रकार रु्भ वासना भी पुनजशन्म के रूप में नहीं ंपनप सकती है।

पूवश-जन्म में जो वासनाएँ संहचत की जा चुकी हैं, वे आगामी जन्मों ंमें भी साथ-साथ हचपकी रहेंगी। रु्भ वासनाओं ंके संचय से मुक्तक्त हमलेगी और अरु्भ वासनाओं ंके संचय होने से दु:ख, हचन्ता, सन्ताप तथा अनेकों ं जन्मों ंकी प्राक्ति होगी। अरु्भ वासनार्ील व्यक्तक्त बार-बार इस संसार में जन्म लेता रहता है और दु:ख पाता है।

इच्छा होती है-जैसे हसनेमा जाने की इच्छा, मांसाहार की इच्छा, मैथुन की इच्छा, अयुक्त मागों से दूसरे के नि को हरने की इच्छा-यह अरु्भ वासनाएँ हैं। काम, क्रोि, लोभ, अहंकार, छल-कपट, भ्रम, रू्णा, द्वेर्-यह अरु्भ वासनाएँ हैं। हजस प्रकार अरु्भ इच्छा होती है, उसी प्रकार रु्भ इच्छा भी होती है-जैसे सत्संग और सन्तों ंके साथ बैठने की इच्छा, महात्माओं ंऔर भक्त लोगों ंकी सेवा करने की इच्छा, दीन और हीन लोगों ंकी सेवा करने की इच्छा-यह रु्भ वासनाएँ हैं। दया, प्रेम, सहनर्ीलता, दानर्ीलता, ब्रह्मचयश, सत्यता, क्षमार्ीलता और साहस-यह रु्भ वासनाओं ंके कुछ रूप हैं।

अरु्भ वासना तीन प्रकार की होती है-लोक-वासना, र्ास्त्र-वासना और देह-वासना । नाम और यर्, प्रहतष्ठा और ख्याहत, र्क्तक्त और मयाशदा की प्राक्ति की इच्छा को लोक-वासना कहा जाता है; अथाशत् यह लोक-वासनाएँ हैं। महापक्तण्डत बनने की इच्छा, दूसरों ंके साथ तकश करने की इच्छा और तकश में उन पर हवजय पा लेने की इच्छा को र्ास्त्र-वासना कहा जाता है; अथाशत् र्ास्त्राहद से सम्बन्ध रखने वाली इच्छा को र्ास्त्र-वासना कहते हैं। मन में एक इच्छा होती है हक सुन्दर र्रीर-गठन होना चाहहए, स्वथथ र्रीर होना चाहहए, काया कल्प द्वारा दीर्श जीवन की प्राक्ति करनी चाहहए, मक्खन आहद खा कर र्रीर को भारी, थथूल बनाना चाहहए-यह सब देहात्मक वासनाएँ हैं; अथाशत् देह से सम्बन्ध रखने वाली इच्छाएँ देह-वासना के नाम से जानी जाती है। अतः यह सभी वासनाएँ अरु्भ हैं, जो जीव को संसार से बाँिे रहती और बार-बार उसे इस लोक में वापस लाती हैं।

जो र्क्तक्तर्ाली वासना तुम पर अपना अहिकार थथाहपत करती है, उसी वासना के स्वरूप में तुम तन्मय हो जाते हो। बीज से वृक्ष पैदा होता है और वृक्ष से ही बीज। इसी तरह प्राणों ंकी लहरों ंके द्वारा वासना का उदय होता है और वासना के उदय होने से प्राण प्रगहतमय होते हैं। दोनों ंमें से एक को नष् कर दीहजए, दोनों ंका नार् अवश्यम्भावी है।

अहवद्या अथवा अज्ञान से सवशप्रथम अहंकार का जन्म होता है। अहंकार की दो कन्याएँ-राग और वासना हैं। दोनों ं(राग और वासना) का आपस में सहौदयश है। जहाँ वासना, वहाँ राग। वासना और राग साथ-साथ रहते हैं। राग को आसक्तक्त या मोह कहा जा सकता है। राग के कारण ही ममता (अपनापन) होती है। यहद राग और वासनाओं ंका लोप करना हो, तो पहले-पहल अहंकार का ही मूलोच्छेदन करना होगा। अहंकार के मूलोच्छेदन के हलए अहवद्या को हटाना होगा। अहवद्या को हटाने पर अहंकार, राग और वासनाएँ अपने-आप मर जायेंगी।

अहंकार के साथ अरुभ वासनाओं ंका अनन्य सम्बन्ध है। उनका स्वभाव अज्ञानात्मक है। इसका मतलब हुआ हक वासनाओं ंसे दबा या हर्रा हुआ व्यक्तक्त अज्ञानी और हनबशल भी है। अरुभ वासनाओं ंको अन्तमुशख और रुभ वासनाओं ंको हवकहसत कर देने पर ही खोयी हुई हदव्य सत्ता की प्राक्ति हो सकती है। हजसने अज्ञान को और उसके साथ-साथ रुभ वासनाओं ंको भी जला हदया है, वह कभी भी दुःख और सन्ताप का अनुभव नहीं ंकरेगा; वह सदा अनन्त आनन्द का ही अनुभव करेगा।

वासनाओं ंका स्वरूप अहत सूक्ष्म होता है। हजस प्रकार बीज में फूल अन्तहहशत रहता है, उसी प्रकार वासनाएँ हृदय में अन्तहहशत रहती हैं। संस्कारों ंकी पीहठका के प्रगहतमय हो जाने पर आनन्द की सूमृहत का आहवभाशव होता है। आनन्द के अनुभव का स्मरण करते ही इच्छाएँ जागती हैं। जब इच्छा जाग जाती है, तो इक्तियाँ मन के सहयोग में काम करने लग जाती हैं। फल-स्वरूप मनुष् इक्तच्छत वसुतु की प्राक्ति और उसके उपभोग के हलए भरसक प्रयत्न करता है। यह सब कायश क्षण मात्र में सम्पन्न हुआ करते हैं।

जो चीज एक बार मीठी या अच्छी लगी थी, वह दूसरे समय पर अहप्रय और अरुहचकर प्रतीत होगी। क्ा यह बात सच नहीं?ं सोचो तो सही। इक्तच्छत वसुतु की प्राक्ति आनन्ददायक और अहनक्तच्छत वसुतु की प्राक्ति दुःखदायी हसद्ध हुई है। इसहलए पदाथश-भोग का कारण अरुभ वासना है। जब हम तत्कहथत भोग से तृि हो जाते हैं, तब आनन्द का स्रोत बन्द हो जाता है, परनुतु वासना रुक गयी तो? वासना के रुकते ही मन का नार् हो जायेगा और अन्य सभी उपकरणों ंका हनवारण भी। तात्पयश यह है हक आत्मज्ञान की तुरु-इन वासनाओं ंको अन्तहहशत कर अमरव की प्राक्ति करो।

मन ही बन्धन और मोक्ष का कारण है। हजस मन में अरुभ वासनाएँ हैं या पनप रही हैं, वह मन मनुष् को बन्धन की ओर ले जाता है। हजस मन में अरुभ वासनाएँ नहीं ंहैं, वह उसे मुक्तक्त की ओर ले जाता है। वासनाओं ंका क्षय हो जाने पर मन का भौहतक अक्तस्तव नहीं ंरहता। सिाक में मन-तत्त्व अनुपक्तथथत हो जाता है। मन-तत्त्व के न होने पर व्यक्तक्त में ज्ञान-चकुषुओं ंका हवकास होने लगता है और ज्ञान का स्रोत फूट पड़ता है। इसी अवथथा में सिाक अकथनीय र्ाक्तन्त का अनुभव करने लगता है।

मन वासनामय है; जगत् भी वासनामय है। वासनाओं ंके माध्यम से मन भोग-पदार्थों में हलि रहता है और हरदम भोग-हवलास की ही बातें सोचता रहता है; पर वासनाओं ंका क्षय होते ही वह पदार्थों में रमना छोड़ देता है और तब हम हनहवशचार अवथथा की प्राक्ति कर पाते हैं।

मन को एक वस्त्र के समान समझना चाहहए। जब वस्त्र को पीले रंग से रंगते हैं तो वह पीला हो जाता है, यहद लाल रंग से रंगते हैं तो वह लाल हो जाता है; अथाशत् वस्त्र को हजस रंग से रंगना चाहें, वही रंग उसमें प्रत्यक्ष होता है और वह वस्त्र भी उसी रंग का माना जाता है। इसी प्रकार मन को वासनाओं ंके हजस रंग से रंगा गया हो, वही रंग उसमें प्रत्यक्ष हो जाता है। सात्क्तत्त्वक वासनाओं ंसे मन में श्वेेत रंग प्रत्यक्ष होता है, तो राजहसक वासनाओं ंसे लाल और तामहसक वासनाओं ंसे काला रंग चढ़ जाता है। जैसी वासना, वैसी भावना (मन की हवर्ेर् हक्रया को भावना कहा जाता है)।

जब तक मन को आत्म-हवचार के अभ्यास से हवर्य-उपरत नहीं ंकर हदया जाये, तब तक वासनाएँ रहेंगी ही। वे बार-बार आक्रमण करती रहेंगी, लुक-हछप कर सिाक को सन्ति करती रहेंगी। कभी तो वे इक्तियों ंके द्वार से अन्दर प्रवेर् करेंगी, कभी-कभी संस्कारों ंके मागश से और कभी नेत्रों ंकी राह से भी। उनकी उपक्तथथहत और उनके प्रवेर्-मागश को जानने के हलए सतत जागृत और सचेत रहना चाहहए।

जब मन अरुभ वासनाओं ंसे पूणशतया मुक्त हो जाता है, तो हम अनेकों ंप्रहतकूलताओं ंऔर आपहत्तयों ंके बावजूद भी सनुतुहलत और िीर रह सकते हैं। वासनाओं ंका हनवारण होते ही मन रान्त और हस्नग्ध हो जाता है। वैराग्य और हववेक, इक्तिय-संयम, आत्म-हचन्तन और ध्यान द्वारा मन की अरुभ वासनाओं ंका दमन हकया जा सकता है।

यह बात अवश्य जान लेनी चाहहए हक अरुभ वासनाएँ दृढ़ और हठी हुआ करती हैं। उनको भगाओ भी, तो वे मन के अन्दर के हकसी कोने में चुपचाप हछप जाया करती हैं और वहीं ंसे अपनी चालाकी के खेल खेला करती हैं। कभी-कभी तो वे अपना वेर् बदल कर मन के अन्दर रहा करती हैं। योगाभ्यास करते रहने से वे कुछ काल तक दबी हुई रहती हैं। अगर हम अपने ध्यान में हनयहमत नहीं ंहैं, यहद हममें वैराग्य का अभाव होने लग गया तो वे हफर मौका पा कर दोगुने वेग से आक्रमण करेंगी। इस प्रकार प्रहतहक्रया होने लगती है। अतुः यह जरूरी है हक हमें बुक्तद्ध द्वारा उनकी उपक्तथथहत का पता लगाने की र्क्तक्त प्राि होती रहे। इसके हलए रुद्ध और कुराग्र बुक्तद्ध की आवश्यकता है। अनेकों ंजन्मान्तरों ंसे अभ्यस्त हुई यह वासनाएँ आसानी से नहीं ंभगायी जा सकती हैं। इनमें बल रहता है और र्क्तक्त होती है। हनरन्तर आध्याक्तत्मक सािना, आत्म-हचन्तन, हववेक, दम, प्रत्याहार और योगाभ्यास करते रहने से ही इनका दमन हकया जा सकता है।

जब नया सािक सािना आरम्भ करता है, तो रुभ और अरुभ वासनाओं ंके बीच झगड़ा आरम्भ होता है। हवचारों ंकी प्रकृहत वासनाओं ंकी प्रकृहत पर हनभशर करती है। जब मन में बुरे हवचार जाग रहे हों,ं तो अरुभ वासनाओं ंको मन में क्तथथत हुआ जानना चाहहए। इसीहलए आरम्भ में अथक पररश्रम कर रुभ वासनाओं ंसे मन को पररपूणश कर देना चाहहए और सदा रुद्ध हवचारों ंको ही मन के अन्दर रहने देना चाहहए।

हजसकी वासनाओं ंका क्षय हो चुका है, वही सािक िारणा और ध्यान में सफलता प्राि कर सकेगा। वासनाओं ंके दमन से मन का दमन हो जाता है। मन और है क्ा, केवल वासनाओं ंका समूह मात्र ही तो है? बहुत से सािकों ंकी हर्कायत है-'हम हपछले १५ सालों ंसे ध्यान का अभ्यास करते आ रहे हैं; हकन्तु अभी तक िारणा और ध्यान में पूणश एकाग्रता नहीं ंहो पायी है। सािकों ंकी इस हर्कायत का कारण यह है हक उन्ोंने वासनाओं ंका दमन या हनवारण नहीं ंकर पाया होगा। उनमें वासनाओं ंका जोर होगा। इसहलए आवश्यक है हक वे प्रथमतुः पूरे प्रयत्न से वासनाओं ंका दमन करें-वासना ही राक्तन्त और ध्यान की र्त्रु है। यहद हम हनत्य-दृहष् में थथाहपत हो चुके हैं, यहद हमें पूणश हवश्वास हो चुका है हक यह संसार नश्वर है तो वासनाएँ स्वतुः ही पराभूत हो जायेंगी। सांसाररक प्रवृहत्तर्ील व्यक्तक्त अरुभ वासनाओं ंका दास रहता है। सािक में जब कभी अरुभ वासनाएँ अपना हर उठाती हैं, तो वह अपनी संकल्प-र्क्तक्त तथा आध्याक्तत्मक बल से उनको तुरन्त हटा देता है। जीवनुमुक्त में वासनाओं ंकी भस्म मात्र ही रहती है। लोकरत गृहथथी में वासनाओं ंका साम्राज्य खूब फैला हुआ रहता है। सािक में वासनाएँ हनयक्तन्त्रत रहती हैं, उनको हर उठाने का अवसर भी नहीं ंहमलता।

पर यह बात जरूर है हक वासनाओं ंको अन्दर-ही-अन्दर दबाना हकसी भी हालत में सहायक नहीं ंहोगा। वासनाओं ंका तो हनराकरण और हनष्कासन ही हो जाना चाहहए, हजस प्रकार जहरीले सपश के हवर्-दन्त हनकाल हलये जाते हैं। तभी ब्रह्म-पद की प्राक्ति की जा सकती है।

हनरन्तर प्रयत्नों ंसे वासनाओं ंको रुभ मागशगामी बनाया जा सकता है। वासनाओं ंके अरुभ प्रभाव को बाँि से रोक कर उसे रुभ मागश से ले जाना होगा। रुभ वासनाएँ प्रचुर मात्रा में हैं, तो कोई हाहन नहीं।ं वैसे तो रुभ वासना भी एक प्रकार का बन्धन है; हकन्तु हजस प्रकार हम एक काँटे से दूसरे काँटे को हनकाल कर बाद में दोनों ं को फेंक देते हैं, उसी प्रकार रुभ वासनाओं ंसे अरुभ वासनाओं ंका पराभव कर (उनको हनष्काहसत कर) रुभ वासनाओं ंका भी त्याग करना ही होगा। यहाँ तक हक अन्त में मोक्ष-प्राक्ति की वासना भी नहीं ंरहनी चाहहए। तभी 'तत्' र्ब्द से सूहचत ब्रह्म-पद की प्राक्ति की जा सकती है।

आत्मज्ञान की प्राक्ति करने के हलए अन्य अभ्यासों ंके साथ-साथ वासना-क्षय, मनोनार् और तत्त्व-ज्ञान का अभ्यास भी करना चाहहए। केवल एक ही प्रकार की सािना पयाशि नहीं ंहै, बक्ति अनेकों ंअभ्यासों ंका समिय करना होगा, तभी मोक्ष की प्राक्ति की जा सकती है।

हजसके हृदय में वासना का लेर् मात्र भी नहीं ंहै, वही संसार में सचमुच सुखी और समृद्ध है, वही जीवनु्मुक्त है।

प्रह्लाद, आत्मज्ञान प्रिा हो जाने तथा ब्रह्म में समाहहत हो जाने पर भी, भगवान् हरर के स्पर्श से इस भौहतक चेतना में उतर आया था; क्ोंहक उसमें संस्कारों ंका अवरे्र् मात्र रहा हुआ था। पर वे संस्कार रु्भ वासनात्मक ही थे। जीवनु्मुक्त सन्तों ंमें वासनाएँ भस्मीभूत बीज के समान रे्र् रहती है, उनमें पुनजशन्म की र्क्ति नहीं ंरहती। हजस प्रकार गहरी हनिा में वासना बीज के समान अनंकुररत अवथथा में रहती है, उसी प्रकार रु्भ वासनाएँ, साक्तत्त्वक ज्ञान से सम्पकश रखने के कारण, ध्यानी जीवनु्मुक्तों ंमें भी रहती हैं। जब तक र्रीरपात नहीं ं होता, तब तक जीवनु्मुक्तों ंमें वासना के अवरे्र् अन्तहहशत अवथथा में हवद्यमान रहते हैं। िीरे-िीरे उनका हवलोप होता है। जीवनु्मुक्त पुरुर् इस संसार की प्रते्यक वसु्तु को रु्भ वासनामयी दृहष् से देखते हैं।

रु्द्ध हवचार और हववेक के अभ्यास से अपने-आपको इन पदाथों के सम्पकश से दूर ही रखना होगा। पदाथों ंके अभाव में अहं-भावना और ममव कहाँ, और इन दोनों ंके अभाव में पदाथश भाव कहाँ? अतुः बार-बार यही हवचार करो और इसी हवचार को अपने मन के अन्दर पुष् करो हक अहं-भाव और ममव के साथ पदाथों का कोई सम्बन्ध नहीं ंहै-दोनों ंएक-दूसरे से हभन्न-हभन्न हैं। अपने-आपको असीहमत और अपार सक्तच्चदानन्द परब्रह्म के साथ एक समझो। इस भौहतक देह के अभ्यास का तो त्याग ही श्रेयस्कर है। हवदेहमुक्त बन जाओ, जैसे राजा जनक थे। अब वासनाएँ रही कहाँ ?

यह कारण र्रीर अज्ञान-जहनत है। इसमें वासना और संस्कारों ंकी प्रचुरता है। ब्रह्म अथवा आत्मा में वासनाएँ कहाँ ? वह तो रु्द्ध, हनहवशकार, हनहलशि और द्वन्द्वातीत है। आत्मा हनररक्तिय और अप्राण है। इन गुणों ंसे युक्त ब्रह्म का सदा ध्यान करने से वासनाओं ंका क्षय हो जाता है। रु्क्तद्ध का अवतरण हो तो अरु्क्तद्ध कहाँ, या यों ं कहहए हक अरु्क्तद्ध का हनवारण होते ही रु्क्तद्ध का अवतरण स्वाभाहवक हो जाता है। अनुकूलता से प्रहतकूलता का समािान होता है-यह प्रकृहत का महाहविान है।

वासनाओं ंका नार् कर (इस मन का भी नार् कर) दो और सदा के हलए सक्तच्चदानन्द ब्रह्म में संक्तथथत रहो। उस अमर ब्रह्म-पद की प्राक्ति करो, जहाँ परम आनन्द, र्ाश्वत सुख और हनत्य-तृक्ति है।

सृहष् की सभी हर्ल्पर्ालाओं ंमें र्रीर रूपी हर्ल्पर्ाला अत्यन्त अद् भुत है। यह मानव द्वारा नहीं, ं ईश्वर द्वारा बनायी गयी है। इस आश्चयशजनक हर्ल्पर्ाला में वासनाओं ंको इच्छाओं ंमें बदला जाता है, अरु्भ वासनाओं ं का दमन होता है, रु्भ वासनाओं ंका उत्पादन हकया जाता है तथा हवचारों ंकी शंृखला जोड़ी जाती है; अन्त में महामूल्यवान् वसु्तु ब्रह्मज्ञान रूपी नवनीत (मक्खन) - उसमें से मथ कर हनकाल हलया जाता है।

इस अहद्वतीय हर्ल्पर्ाला के अदृश्यभूत महाहर्ल्पी, तुम्हारी जय हो! आश्चयशजनक वसु्तुओं ंसे भरी पूरी तथा आज तक की अज्ञात हर्ल्पर्ाला के र्ासक और राजा! तुम्हें प्रणाम है, नमस्कार है और पुनुः नमस्कार है।

(२)

वासनाओं ◌ंका दमन कहठन है। मान लेता हँ हक आप सुमेरु पवशत को थथानच्युत कर सकते हैं; हकनु्तु सने्देह होता है, जब कहते हैं हक आपने अपनी वासनाओं ◌ंका दमन कर हलया है। इसका यह अथश नहीं ◌ंहै हक वासना दमन का कायश असम्भव है। मैं तो यह भी कहँगा हक हवलक्षण, दृढ़ हनश्चयी और लौह-सदृश्य संकल्पवान् के हलए वासनाओं ◌ंका दमन करना अत्यन्त सरल कायश है, जब हक सािारण व्यक्तक्त के हलए वासनाओं ◌ंके बन्धन से मुक्तक्त पाना असाध्य हो जाता है।

व्यक्तक्तयों ◌ंके अन्तस्तल पर वासनाओं ◌ंका तीव्र असर हुआ करता है। वासनाएँ उनके मन पर अहिकार थथाहपत कर लेती हैं और उनको अपना हर्कार (या दास) बना लेती हैं। सच बात तो यह है हक वासनाएँ मादक व्यों,◌ं कोकेन और अफीम से भी अहिक नर्ीली होती हैं; क्ोंहंक इन नर्ीले पदाथों का असर कुछ ही ण्टों ◌ंतक रहता है, जब हक वासनाओं ◌ंका प्रभाव अनेकों ◌ंसालों ◌ंतक मनुष् को दु:खी और सन्ति करता रहता है। कुछ ही साल क्ों,◌ं अनेकों ◌ंजन्मों ◌ंमें भी वासनाओं ◌ंका प्रभाव वैसे का वैसा ही बना रहता है और जब तक आत्मज्ञान की प्राक्ति नहीं ◌ंहो जाती, तब तक वह जोंकं के समान मनुष् से हचपटी रहती हैं।

जो वासनाओं ◌ंके अिीन हो कर चलते हैं, वे दुहनया में अजीब ढंग के हपयक्कड़ हैं। उनमें सत्य और असत्य का हनिाशरण करने वाली हववेक-बुक्तद्ध नहीं ◌ंहै। उनकी बुक्तद्ध सदा मेर्ाच्छन्न आकार्-सी रहा करती है। भोग-पदाथश के हलए वे सदा लालाहयत रहा करते हैं। वासनाओं ◌ंका प्रभाव उन पर इतनी प्रबलता से होता है हक वे पररणामों ◌ंके बारे में कुछ भी नहीं ◌ंसोच सकते। उनकी स्मरण-र्क्तक्त हनबशल हो जाती है। वे बार-बार बेर्मश की तरह उन्ीं ◌ंकामुक प्रवृहत्तयों ◌ंमें हलि रहते हैं। जब वे वासना के पंजे में जकड़े रहते हैं, उनकी बुक्तद्ध कायश-हनिाशरण में असफल हो जाती है। हवर्य-वासनाओं ◌ंको बार-बार दोहराने से और भोगने से वासनाएँ गहरी और दृढ़ हो जाती हैं, अथाशत् भोग-हवलास से वासनाओं ◌ंको बल हमला करता है। वासना हजतनी गहरी होगी, उतनी ही उसकी र्क्तक्त और उतना ही अहिक मनुष् में भ्रम और अहंकार तथा अज्ञान होगा।

वासनाओं ◌ंसे दबे और भ्रहमत व्यक्तक्त अर्ुद्ध कायश हकया करते हैं। उनमें अहंकार, आत्म-अहभमान और गवश की प्रचुरता होती है। उनके मन में सदा बुरे हवचार चक्कर लगाया करते हैं। उनके जीवन का केवल मात्र लक्ष्य भोग-हवलासों ◌ंमें आनन्द लेना है।

हवर्य-भोगों ◌ंकी पूहतश के हलए वे अयुक्त, असत्य, अयोग्य और अनथशकारी रीहतयों ◌ंसे िन-सम्पहत्त का संग्रह करते हैं, सदा असंख्य आर्ाओं ◌ंऔर प्रतीक्षाओं ◌ंसे भरे रहते हैं। िन प्राि करने के हलए वे हर प्रकार का अिम कायश करने पर सन्नद्ध हो जाते हैं। िन ही उनका सवशस्व है और िन ही उनका भगवान्। ऐसे व्यक्तक्त लोलुप और क्रोिी होते हैं। छल-कपट, िूतशता, क्रोि, पाखण्ड, र्ड्यन्त्र और बेईमानी उनमें कूट-कूट कर भरी हुई रहती है।

लौहकक प्रकृहत के व्यक्तक्त सदा प्रर्ंसा की अपेक्षा करते हैं और हनन्दा से दूर रहना चाहते हैं। उनके प्रत्येक कायश इस लक्ष्य और प्रकार से हकये जाते हैं हक लोग उनकी प्रर्ंसा करें, 'वाह-वाह' के नारे लगायें, उनके कारनामों ◌ंकी तारीफें करें। इस वासना को भी अर्ुभ वासना कहा जाना चाहहए। यही लोक-वासना है। क्ा यह कभी सम्भव है? नहीं,◌ं कभी नहीं।◌ं संसार की खाज को आज तक कोई नहीं ◌ंहमटा सका। क्ा उस वृद्ध बाप, युवा पुत्र और गिे की कहानी नहीं ◌ंसुनी है, जो हर प्रकार के उपायों ◌ंको बरत कर भी दुहनया को खुर् नहीं ◌ंकर सके थे? तुम हवर्ालतम बरतन का मुँह अच्छी तरह बन्द कर सकते हो; हकनु्तु अनेकों ◌ंमुख वाले इस संसार को चुप करना कहठन ही नहीं,◌ं असम्भव है। कुछ प्रर्ंसा करेंगे और कुछ हनन्दा। अतुः सनु्तुहलत और समतापूणश मन बनाये रखो। हनन्दा और प्रर्ंसा से ऊपर उठना होगा। प्रर्ंसा को सूअर की हवष्ठा या हलाहल हवर् के समान समझते हुए लोक-व्यवहार करना होगा। हनद्वशन्द्व अवथथा की प्राक्ति करनी होगी। तभी आनन्दमय बन सकोगे। तभी तुम्हारे अन्दर र्ाक्तन्त और प्रसन्नता का अपार सौन्दयश हनखरने लगेगा।

औरों ंकी क्ा पूछते हों,ं दुहनया ने श्री राम, भगवान् श्री कृष्ण, महादेव हर्व और भगवती सीता तक की हनन्दा करनी नहीं ंछोड़ी। दुहनया में ऐसे-ऐसे महान् पुरुर्ों ंकी भी उनके समय में और आज तक हनन्दा होती रही है। संसारी उन पर तरह-तरह के दोर् आरोहपत करते हैं। जब दुहनया वालों ंका भगवान् के प्रहत ऐसा व्यवहार है, तो सिारण व्यक्तक्त के प्रहत क्ा पूछना ?

गोरा आदमी काले को पसन्द नहीं ंकरता है और वैसे ही काला आदमी भी। आयशसमाजी सनातनी से खार खाता है और सनातनी आयशसमाजी से। रै्व और वैष्णव की आपस में नहीं ंबनती। प्रोटेसे्टण्ट और कैथोहलक सम्प्रदाय का भी आपस में यही हाल है। मनुष् का तो यह स्वभाव ही है हक वह अपनी भूहम, अपने देर्, पररवार, सम्प्रदाय, समाज, अपनी पूजा-पद्धहत, अपने िमश और अपनी भार्ा की प्ररं्सा और दूसरे की हनन्दा करे। यह अल्प बुक्तद्ध के कायश हैं, हजनका जन्म अज्ञान से हुआ है; क्ोंहक जब व्यक्तक्त का हृदय आध्याक्तत्मक संसृ्कहत की सािना से हवकहसत हो जाता है और जब उनमें आत्मा का ज्ञान प्रसु्फहटत हो जाता है-तब उपरोक्त वासनाओं ंका लेर् मात्र भी नहीं ंरहता। इस हवर्य पर अच्छी तरह हवचार कीहजए, मनुष् की अवथथा हकतनी र्ोचनीय और पहतत हो चुकी है; वासनाओं ंका कुप्रभाव उस पर हकस प्रकार अंहकत हो चुका है। इतना होने पर भी वह वासना के उनू्मलन के हलए कुछ नहीं ंकर रहा है। जोंक की तरह हमेर्ा हचपके रहना ही उसे पसन्द है और 'मैं ठीक कर रहा हँ' - यही उसका पूणश हनश्चय है। सच कहा जाये तो वह इस मनुष्-देह में ही गिे से गया-बीता काम कर रहा है।

िमश-सम्बन्धी अनेक ग्रन्थों ंका अध्ययन भी अरु्भ वासना के अन्तगशत माना जाता है। इसे र्ास्त्र-वासना के नाम से कहा गया है। बात ठीक है, आत्मा या ब्रह्म हकताबों ंमें तो नहीं ंपाया जाता है। कुछ व्यक्तक्तयों ंकी िाहमशक पुस्तकों ंको पढ़ने में बड़ी आसक्तक्त रहती है। वे व्यावहाररक आध्याक्तत्मक सािना से बहुत दूर रहा करते हैं। उनका जीवन केवल अध्ययन करते-करते बीत जाता है। उनको हकताबों ंका कीड़ा कहना चाहहए। र्ास्त्रों ंका पार कहाँ; वे अनन्त हैं। जीवन छोटा है। रासे्त में भी बड़ी-बड़ी बािाएँ हैं। अतुः तत्त्व की बात जान कर तथ्य को ग्रहण करना चाहहए और उसे अपने आचार-हवचार के साथ समीकृत कर लेना चाहहए। आत्मा ही तत्त्व है। आत्मा का साक्षात्कार कर लेने पर आपके हलए वेदों ंका कुछ मूल्य नहीं ंरह जाता। भरद्वाज ने तीन जन्मों ंमें केवल वेदों ंका अध्ययन हकया। चौथे जन्म में भी वह वेदों ंका अध्ययन करता जा रहा था। तब देवराज इि ने आ कर उसको इस बन्धन से मुक्त हकया। इि ने भरद्वाज को ब्रह्महवद्या की दीक्षा दी और कैवल्य के मन्त्र से पुनीत हकया। देवराज के कथनानुसार भरद्वाज ने वेदाध्ययन को मुक्तक्त दे कर अनवरत ध्यान का अभ्यास हकया और उसी जन्म में आत्मा का परोक्ष ज्ञान भी प्राि कर हलया।

हकनु्त सबसे र्क्तक्तर्ाली वासना है-काम-वासना । अतुः पूरी र्क्तक्त के साथ काम-वासना का दमन करना चाहहए (और हर्शेक्तिय का सवशप्रथम)।

अनेकों ंहवर्यों ंका अध्ययन भी अरु्भ-वासना के अन्तगशत है। यह भी र्ास्त्र-वासना का एक अंग है। एक बार दुवाशसा महहर्श एक गाड़ी-भर ग्रन्थ ले कर हर्व जी के पास गये। वहाँ नारद जी ने उनको एक गिे की उक्तक्त सुनायी। उन्ोंनें कहा हक हजस प्रकार गिा अपने ऊपर चन्दन लादे जाने पर भी चन्दन के अक्तस्तत्व से अनहभज्ञ रहता है और केवल बोझ का ही अनुभव करता है, उसी प्रकार ग्रन्थाध्यायी पक्तण्डत भी पुस्तकों ंका कीड़ा बन कर मात्र उनके बोझ का ही वहन करता है, न हक सार का ग्रहण। उनके इस कथन से दुवाशसा को ज्ञान हो गया, वे सब-कुछ समझ गये । उन्ोंनें सभी ग्रन्थों ंको सागर में िुबा हदया। तब जा कर हर्व जी ने उनको ब्रह्मज्ञान की दीक्षा दी। दुवाशसा ने गम्भीर ध्यान द्वारा आत्म-पद को प्राि हकया। कठोपहनर्द् की उक्तक्त है : "आत्मा प्रवचन, बुक्तद्धमत्ता और श्रवण अथवा हवद्वत्ता -हकसी के द्वारा भी प्राि नहीं ंहकया जा सकता है।"

हवद्वत्ता का अहंकार भी र्ास्त्र-वासना के अन्तगशत है। आत्मज्ञान के मागश का यह बड़ा भारी रोड़ा है। इस प्रकार के अहंकार से अहभमान में दुगनी र्क्ति आती है तथा अहवद्या का अन्धकार और भी गहनतम हो जाता है। उद्दालक का पुत्र श्वेतकेतु अपनी हवद्वत्ता के र्मण्ड में फूल गया था। उसने हपता से उहचत व्यवहार नहीं ंहकया। उद्दालक ने तुरन्त एक प्रश् पूछ कर उसके अहंकार को िूसररत कर हदया- "तुमने, हे श्वेतकेतु, क्ा हवज्ञानों ंके हवज्ञान का भी ज्ञान प्रा कर हलया है, हजससे तुम सभी ज्ञानों ंमें पारंगत हो सकोगे ?" श्वेतकेतु 'नहीं'ं के अहतररक्त और कोई दूसरा उत्तर नहीं ंदे सका। तब उद्दालक ने अपने पुत्र श्वेतकेतु को, जो तुरन्त गुरुकुल से हर्क्षा पा कर लौटा था, ब्रह्महवद्या हसखलायी, हजसे 'महाहवज्ञान' की संज्ञा दी गयी।

अब रही देह-वासना, वह क्ा है? फूल की मालाओं ंसे र्रीर को सुन्दर बनाये रखने की इच्छा, सुगक्तन्धत तैलों ंका सेवन, पाउिर इत्याहद का उपलेप, र्रीर को सुन्दर और कोमल बनाने के सभी सौन्दयश प्रसािनों ंका उपयोग, देह के प्रहत अनावश्यक और आवश्यकता से अहिक आसक्तक्त-यही देह-वासना है। देह के प्रहत वासना को ही 'देह-वासना' कहा जाता है।

चंचल मन पर हवजय पाइए

अपने मन की आदतों ंऔर उसके ररवाजों ंको अच्छी तरह जानना चाहहए। तभी मन पर हनयन्त्रण थथाहपत करना आसान होगा और तभी संकल्प को र्क्तिमय, सूमृहत को हवकहसत और हवचारों ंको पररर्ुद्ध कर सकोगे। मन की एक आदत (जो सबसे मुख्य है) इिर-उिर र्ूमने की है। एक लक्ष्य पर जमे रहना मन के हलए, सम्भव नहीं–ंसा है। यह वायु की तरह इिर-उिर र्ूमता रहता है। यही भगवान् श्री कृष्ण से अजुशन ने कहा था-

चंचलं डह मनः कृष्ण प्रमाडथ बलवदृढम् ।
तस्याहं डनग्रहं मन्ेये वायोररव सुदुष्करम् ।।

"मन चंचल है, हे कृष्ण! प्रमथन करने वाला है, बली और दृढ़ है यह। इसका हनग्रह वायु के समान दुष्कर है" (गीता : ६/३४) ।

इस पर श्री कृष्ण ने कहा- "हे अजुशन, हनस्सन्ेदेह मन का हनग्रह कहठन है और यह चंचल भी है; हकनु्तु हनरन्तर अभ्यास और वैराग्य के द्वारा इस पर हनयन्त्रण थथाहपत हकया जा सकता है।" यहाँ पर भगवान् श्री कृष्ण मन पर हनयन्त्रण थथाहपत करने का सुगम उपाय संक्ेषेप में सूहचत कर रहे हैं। मन पर हवजय पाने के हलए यह जरूरी हो जाता है हक हम इच्छाओं ंका उनूमूलन करें और इक्तियों ंपर अपना अहिकार पूणशतया थथाहपत कर लें। मन के चंचल होने का कारण और है ही क्ा-केवल इच्छा ही तो मन को व्यग्र और उहद्वग्न बनाया करती है। इक्तियाँ हवर्यों ंके पीछे भागा करती हैं और मन इक्तियों ंका अनुसरण करता है, जैसे कुत्ता स्वामी का। हवर्य-पदाथों में रमे रहने के कारण मन की वृहत्तयाँ (या हकरणें) इतस्ततः हबखरी हुई रहती हैं। हवर्य-पदाथों को पाने, उन पर अपना अहिकार थथाहपत करने तथा उनको भोगने की इच्छा होने के कारण मानहसक र्क्तियाँ हछतरी हुई रहती हैं। अभी-अभी मन सुन्दर गीत सुनना चाहता है तो वह अपने पाँव और कानों ंको आदेर् देता है। पाँव उसे वहाँ ले जाते हैं। कानों ंसे वह सुन्दर गीत का आनन्द लेता है।

यह कुषि जीव (प्राणी, मनुष्) मन और इक्तियों ंके पार् में बंि जाता है। कुछ ही देर में जीभ कहती है- 'चलो, ताजमहल होटल तक चलें। वहाँ प्रथम श्ेरेणी की काफी पीयेंगे।'

इसी प्रकार कुछ देर में हर्शेक्तिय उते्तेहजत हो जाती है और मनुष् में काम-वासना प्रज्वहलत होने लगती है। मनुष् अन्धा हो कर इन इक्तिय-पार्ों ंमें फंसता चला जाता है। पाँचों ंइक्तियाँ उसे इिर-उिर भटकाती रहती हैं, उसे क्षण-भर का हवश्राम नहीं ंहमलता। पाँचों ंज्ञानेक्तियों ंऔर कुषि जीव के साथ-साथ मन इनमें रमण करता है।

यहद रमण करते हुए मन पर हनयन्त्रण थथाहपत करना है, तो सभी प्रकार की बासनाओं ंऔर इच्छाओं ंका त्याग कर देना होगा और इक्तियों ंपर अपना पूणश आहिपत्य जमा लेना होगा। तभी िारणा, ध्यान, सूमृहत-सिाना और हवचार-सिाना में सफलता प्रिा हो सकती है।

जब-जब मैं उत्तर प्रदेर्, मध्य प्रदेर् और पूवश पंजाब तथा किीर में पयशटन के हलए गया, तो अनेकों ं हर्हक्षत व्यक्तक्तयों ंसे हमला था। वे मुझसे पूछते थे-'स्वामी जी, एकाग्रता और ध्यान हकस प्रकार हकये जायें? हम लोग हपछले १५-२० सालों ंसे एकाग्रता में संलग्न हो रहे हैं और ध्यान भी करते आ रहे हैं, हकन्तु सफलता अभी तक नहीं ंहमल पायी।'

इसका कारण यही है हक वे लोग ध्यान करने का वैज्ञाहनक और विैाहनक तरीका अभी तक नहीं ंसमझ पाये हैं। उन्ोंने हचत्त रु्क्तद्ध नहीं ंप्रिा की है। उनमें लोक-वासना वतशमान है। उनका मन सनुतुहलत और अनुर्ासनबद्ध नहीं ंहै। इन प्रारक्तम्भक आवश्यक सिानाओं ंमें सफल हुए हबना ही वे असम्भव कायश करना चाहते हैं। यह कैसे सम्भव हो सकता है? यह तो हकसी हाथी को िोरी से बाँिने का असफल प्रयास हुआ। श्री कृष्ण भगवान् ने अक्तथथर मन को क्तथथर करने के हलए यह उपदेर् हदया है-"मन की कल्पनाओं ंसे जन्यमाण सभी इच्छाओं ंको त्याग कर, चारों ंओर से इक्तियों ंके व्यापारों ंपर हनयन्त्रण थथाहपत कर, िीरे-िीरे उसे (सिाक को) समता की प्राक्ति करनी चाहहए, और मन को आत्मा में प्रहतहष्ठत करने पर और कुछ हवचारना नहीं ंचाहहए। जब और हजतनी बार अक्तथथर और उते्तेहजत मन भटके, उतनी ही बार उसे लगाम िाल कर अपने हनयन्त्रण में ले आना चाहहए।"

इस अभ्यास से क्ा फल हमलता है? हजसका मन र्ान्त है, हजसने अपने कामपूणश स्वभाव का दमन कर हदया है और हजसकी वासनाएँ जल कर राख हो चुकी हैं तथा जो दोर्हीन जीवन हबता रहा है, उस योगी के हलए हनहवशकार और र्ाश्वत आनन्द का द्वार सदा खुला रहता है।

श्री कृष्ण भगवान् के उपदेर्ों ंपर ध्यान दो- 'सभी इच्छाओं ंको हबना हकसी हवचार के त्याग देना चाहहए।' प्रायुः देखा जाता है हक कुछ लोग आत्म-तृक्ति के हलए अपने मन में कुछ इच्छाएँ रखे रहते हैं। उनके मन में कुछ-न-कुछ इच्छाएँ वतशमान रहती हैं। एक गृहथथी, जो एकाग्रता और ध्यान का अभ्यास करता है, पूणशतुः इच्छाहीन हो, ऐसा हो ही नहीं ंसकता; कुछ-न-कुछ इच्छा उसमें आत्म-सन्तोर् के हलए हछपी हुई रहेगी। इससे यह होता है हक उन लोगों ंकी र्क्तक्त हनचले छेद से चूती रहती है और पररणाम स्वरूप वे हवर्ेर् उन्नहत नहीं ंकर सकते हैं। अभ्यास करते-करते वे चार-पाँच सीहढ़याँ पार कर लेते हैं, हकन्तु सहसा नीचे आ हगरते हैं। मानहसक हवक्षेप और मन के पररभ्रमण को रोकने के हलए पररपूणश वैराग्य की आवश्यकता है। इक्तियों ंका चारों ंओर से दमन होना चाहहए।

इक्तियों ंमें से हकसी एक का हनयन्त्रण करना पयाशि नहीं ंहोगा, बक्ति सभी इक्तियों ंको सभी ओर से काबू में करना होगा। यह मुख्य हवर्य है, इसे न भूलना चाहहए। यह जरूर है हक अभ्यास और सिाना कहठन तथा पररश्रमपूणश हैं; हकन्तु इससे हतोत्साह हो जाने की कोई आवश्यकता नहीं।ं सिाना करते रहो और िैयशपूवशक उसकी प्रहतहक्रया पर भी ध्यान देते जाओ। कुछ लोगों ंमें यह गलती है हक वे अत्यन्त उत्साह और िड़ल्ले से सिाना आरम्भ कर देते हैं। तीन महीनों ंतक वे छह र्णे्ट रोज एकाग्रता का अभ्यास हकया करते हैं; हकन्तु तीन महीनों ंके बाद, जब देखते हैं हक उनको कोई भी हसक्तद्ध प्रिा नहीं ंहुई, अभ्यास को त्याग देते हैं। यह बहुत बुरा

काम है। तभी श्री कृष्ण भगवान् कहते हैं- "िीरे-िीरे अभ्यास करना आरम्भ करो और उस अभ्यास में हनयहमत रहो।" अथाशत् अभ्यास का सम्पालन हनत्य-प्रहत करते रहो। मन को बार-बार एक लक्ष्य पर हनिाशररत करना, एक हबन्दु पर अनुहवक्तद्धत करना अभ्यास कहलाता है। मन की एकाग्रता को िारणा कहते हैं। जब अक्तथथर मन क्तथथर और शान्त हो जाता है, उस अवथथा को 'एकाग्रता की अवथथा' कहते हैं। एकाग्रता में मन की वृहत्त एकाकार हो जाती है।

नये सािकों के हलए एकाग्रता का अभ्यास श्रमदायक और रुहचहीन प्रतीत होता है; हकन्तु एकाग्रता का हवज्ञान संसार के सभी हवज्ञानों से अहिक रुहचकर और लाभदायक है। जब व्यक्तक्त िारणा में आगे कदम बढ़ाता जाता है, जब उसे एकाग्रता के अभ्यास में रुहच होने लगती है, जब उसे एकाग्रता के लाभ स्पष् प्रतीत हो जाते हैं, वह अभ्यास को कदाहप नहीं छोड़ता। यहद एक हदन का भी अभ्यास छूट गया, तो वह हवकल हो जाता है। ऐसे सािक के हलए एकाग्रता का मूल्य आँकना कहठन है। एकाग्रता उसके हलए परम आनन्द, आन्तररक आध्याक्तत्मक र्क्तक्त, असीहमत हदव्य वैभव और अनन्त शाक्तन्त है। एकाग्रता के फल-स्वरूप सािक को ब्रह्मज्ञान होने लगता है, हदव्य चक्षु खुल जाते हैं और परमात्मा का साक्षात्कार हो जाता है। तीनों लोकों में यह अपूवश हवज्ञान है। इसके लाभों को पूणशतया हदग्दहशशत करना मेरे हलए असम्भव है।

अब एक कुसी पर मन को थथाहपत करें। इसका अथश है हक हम कुसी के सभी भागों का अच्छी तरह ज्ञान प्राप्त कर रहे हैं। कुसी हकस लेकड़ी की बनी हुई है, कौन-सा रंग उस पर चढ़ाया गया है, उसके भाग हकस प्रकार सम-हवभक्त है, जुड़ाई और ठुकाई हकस प्रकार से की गयी है तथा हकस हर्ल्पी ने उसे तैयार हकया है, इत्याहद-इत्याहद । अतः जब हम कुसी पर मन को एकाग्र करना चाहते हैं, तो इन बातों पर अवश्य हवचार करना होगा। ऐसा नहीं करने पर मन इिर-उिर रू्मता रहेगा। जब मन एक लक्ष्य में तन्मय हो जाता है, उसे इिर-उिर भटकने की याद नहीं रहती, वह एकाग्र हो जाता है। पर जब तक मन को हकसी एक लक्ष्य में क्तथथत न हकया जाये, वह इिर-से-उिर भटकता रहता है।

यहद मन की चंचलता को ध्यान से देखें, तो पता चलेगा हक उसके भटकने में एक प्रकार का हनयम है। एकाग्रता की कड़ी के हबखरे रहने पर भी सम्पकश-भाव बना रहता है। मन एक पुस्तक की बात सोचते-सोचते हकताबर्र की बातें सोचने लगता है। हकताबर्र की बातें सोचते-सोचते वह रेलवे बुक स्टाल में पहुँच जाता है और हफर पुस्तक के प्रकार्क की याद करता है। स्कैहटंग का स्मरण करते ही वह आल्प्स पवशतों में पहुँच जाता है। चीड़ के वृक्षों की याद आते ही मन को अल्मोड़ा की याद आने लगती है और अल्मोड़े का हवचार आते ही उसे स्वामी हववेकानन्द जी की याद आने लगती है, हजन्ोंने मायावती में अद्वैत आश्रम की संथथापना की थी। यहाँ पर मन अद्वैत भावों में भी रम सकता है; क्ोंहक उसका सम्पकश अद्वैत आश्रम से थथाहपत हो चुका है। यह भी हो सकता है हक वह वहीं से हवर्य-वासनाओं में चक्कर लगाने लगे। अल्मोड़ा की वेश्याओं की याद भी उसे आ सकती है। मन की रुद्धता पर हवचारों की प्रणाली हनभशर रहती है।

उपयुशक्त सभी र्टनाएँ क्षण मात्र में मन के अन्दर र्ट जाया करती हैं। मन इतनी तीव्रता और तहड़द्वेग से दौड़ लगाता है हक कल्पना तक नहीं की जा सकती। पहले मन एक हवर्य को पकड़ता है, उस पर हवचार करता है और तब तिन्य सम्पकश से अन्य बातें सोचने लगता है। यह भी एकाग्रता है, यद्यहप इस एकाग्रता को अहवक्तच्छन्न नहीं कहा जा सकता। जब मन एक ही प्रकार के हवचारों में रमता है, तो उसे तैलिारावत् अहवक्तच्छन्न िारणा कहते हैं। अतः सािक को चाहहए हक हवर्य से अलग हट कर, दौड़ते हुए मन को, बार-बार पूवश-हवर्य में क्तथथत करे और उसी हवर्य-सम्बन्धी हवचारों को सोचे। यह आध्याक्तत्मक सािना है। यह योगाभ्यास है। यही िारणा और ध्यान है। इस सािना का पूणश हवकास समाहि में होता है, जो अहतचेतन अवथथा है, हजसे तुरीय अवथथा भी कहते हैं।

एकाग्रता में यह बात हवचारणीय है हक प्रारम्भ में मन को एक ही हवर्य में एकाग्र हकया जाये, अथाशत् मन को एक ही बात सोचने के हलए अभ्यस्त करना चाहहए। इतना अवश्य है हक मन उस हवर्य से सम्बन्ध रखने वाली सभी र्टनाओं ंऔर हवर्यों ंके बारे में हवचार कर सकता है। उसे अन्यत्र नहीं ंजाने देना चाहहए। कुछ समय बाद, अभ्यास करते-करते मन केवल एक ही हवर्य के एक ही हवचार को सोचने में हसद्ध हो जायेगा। अनवरत और अहवचहलत सािना का यही सुन्दर पुरस्कार हमला करता है।

जब हम हकसी मेज का हवचार करते हैं, तो मेज से सम्बन्ध रखने वाली सभी बातों ंका हवचार करें और मेज-सम्बन्धी जो-जो र्टनाएँ अपने जीवन में र्ट चुकी हैं, उनका हवचार करें। आज तक हकतने प्रकार की मेजें देखी हैं, उन पर गम्भीर हवचार कर याद करने का प्रयत्न करें हक हमत्र योगेर् के यहाँ की मेज में क्ा हवर्ेर्ता है, इत्याहद-इत्याहद। हजस प्रकार तेल की िारा एक बरतन से दूसरे बरतन तक अहवक्तच्छन्न रहती है; हजस प्रकार हगरजार्र की र्ण्टी लगातार बजती रहती है, ठीक उसी प्रकार हवचार भी हनबाशि गहत से बहते रहने चाहहए। एक ही हवर्य से सम्बन्ध रखने वाले हवहभन्न हवचार हो सकते हैं, आरम्भ में उनको भी हवर्य के अन्तगशत कर हदया जाये। िीरे-िीरे उन सम्पकश-जहनत हवर्यों ंको अथाशत् हवर्य से सम्बन्ध रखने बाले हवचारों ंकी संख्या को कम करते जायें। उनको कम करते-करते कुछ काल के बाद केवल एक ही हवर्य पर आ जाना चाहहए। यहाँ पर िारणा की पूहतश हो जाती है। जब इस (एक) हवचार का भी लय हो जाता है, तब समाहि का अवतरण होता है।

जब मन में केवल एक ही हवचार रहता है, तो उसे 'सहवकल्प समाहि' कहा जाता है। यह समाहि की हनम्न अवथथा है। जब मन का अक्तन्तम हवचार भी लय हो जाता है, जब मन में एक हवचार भी नहीं ंरहता और जब सवशथा हवचारर्ून्यता आ जाती है, तो मन का अत्यन्ताभाव हो जाता है। यह मानहसक र्ून्यता है। इस क्तथथहत को महहर्श पतंजहल के र्ब्दों ंमें 'हनहवशचार की अवथथा' र्ोहर्त हकया गया है; हकन्तु सािक ने तो इस क्तथथहत से भी ऊपर जाना है, जहाँ वह ब्रह्म-दर्शन कर सकेगा और असीम र्ाक्तन्त की प्राक्ति भी। जब वह इस अवथथा की प्राक्ति कर लेगा, तभी कहा जा सकता है हक चरम सीमा में पदापशण कर हदया गया है।

मन तो जड़ वसुतु है, हकनुतु अहिष्ठान आत्मा से जीवन-ज्योहत पा कर चैतन्यवत् हदखलायी देता है। हजस प्रकार सूयश के प्रकार् में रखा गया जल सूयश की गरमी से गरम हो जाता है, उसकी अपनी स्वतन्त्र गरम सत्ता नहीं ं होती, उसी भाँहत मन जड़ होते हुए भी ब्रह्म से जीवन-संचरण प्राि कर चैतन्य वसुतु के समान ही आभाहसत होता है। बुक्तद्ध का प्रहतहबम्ब मानस-प्रदेर् में हबक्तम्बत होने पर मन सहक्रय और चेतन प्रतीत होता है। सत्यिष्ा ऋहर्यों ंने यही कहा था। यहाँ पर हम यह कहना नहीं ंभूलते हक पहश्चम के मनोवैज्ञाहनक और दार्शहनक अभी अन्धकार की खाई में ही हैं, अभी तक उनको अज्ञान ने ही दबा रखा है। उनका कहना है हक हवचार और मन से परे कुछ नहीं ं है, बुक्तद्धवाद ही जीवन की चरम सीमा है। हम उनसे और क्ा कहें, केवल यही हक 'तुम जो कुछ सोचते हो, सोचते ही जाओ। तुम्हारा जो कुछ भी हवश्वास है, उसी पर अपने को क्तथथर रखो।' हकनुतु कभी-न-कभी उनको सत्य को अंगीकार करना ही होगा, अन्य मागश है ही कहाँ? कुछ दार्शहनकों ंऔर मनोवैज्ञाहनकों ंका कहना है हक मन मक्तस्तष्कजन्य स्खलन है। हद है ऐसे हवश्वास की। अब जा कर वे मानस-द्वय के हसद्धान्त को समझ पाये हैं, हजसका हवस्तारपूवशक वणशन भारतीय सन्तों ंने दीर्श काल पूवश कर हदया था। सच पूछो तो मन आत्मा के समान स्वयमूभू और स्वयं-ज्योहत नहीं ंहै। वह तो आत्मा के प्रकार् से प्रकार् ले कर प्रकाहर्त हुआ दीखता है। पावस ऋतु में खद्योत के समान है वह। आत्मा सूयों का सूयश और सभी प्रकार्ों ंका परम प्रकार् है। र्ास्त्रों ंने उसे परम ज्योहत, अनन्त ज्योहत और स्वयं-ज्योहत के नाम से सूहचत हकया है।

अच्छा, हफर अपने पूवश-प्रसंग की ओर चलें। जब हम कुसी पर मन को एकाग्र करने का अभ्यास करते हैं, तो अन्य वसुतुओं ंके हवचारों ंको मन के अन्दर न आने दें। यहद मन अक्तथथर हो कर इिर-उिर भाग भी रहा है, तो उसे हफर-हफर कर वापस ले आते रहें। गुलाब के फूल पर मन को एकाग्र करना चाहें, तो केवल गुलाब की ही भावना में तन्मय हो जाना चाहहए। हकसी पुस्तक पर अपने हवचारों ंको क्तथथर कर रहे हैं, तो पुस्तक से इतर हकसी

का हवचार न हकया जाये। हकसी एक वसुतु का हवचार करने पर दूसरी वसुतु की कल्पना को अपने मन के अन्दर न आने दें और यहद मन अपने लक्ष्य से भागने लगे, तो उसे बार-बार उसी लक्ष्य पर ले आयें।

हजतनी देर तक हो सके, उस हवर्य पर हवचार करते रहो, तत्सम्बन्धी सभी हवचारों ंको समिा कर दो। इसके हलए अपना हप्रय हवर्य चुन लो; हकनुतु ध्यान रहे हक वह हवर्य अरुभ और अरुद्ध न हो-आदर्शवादी हो सकता है, कोई हाहन नहीं।ं एक समय पर केवल एक ही काम करना और वह भी सफलता के साथ, अपेक्षाकृत वह एक ही श्रेयस्कर है।

अब अपने हाथों ंमें कोई काम लो, उसकी सफलता के हलए अपना पूरा तन-मन लगा दो। पूरे हदल से काम करो। एकाग्रता से काम करो । एकाग्रतापूवशक काम करने से ६ र्णटे का काम मात्र ओौ र्णटे में सुहविापूवशक हकया जा सकता है। यह यौहगक प्रहक्रया है। एकाग्रतापूवशक कायश करने से पूणश योगी बन जाओगे ।

इसी प्रकार अध्ययन भी पूरे ध्यान से करो। मन को भटकने न दो। बाहरी ब्दों ंसे मन को असंसृपृष् रखो । मात्र लक्ष्य पर ही दत्तहचत्त रहो। आँखों ंको भी इिर-उिर न दौड़ने दो। अध्ययन करते समय खाने, पीने या हमत्रों ं की बातें न सोचा करो। उतनी देर के हलए सारा संसार मन से अदृश्य हो जाना चाहहए। एकाग्रता हो तो इस प्रकार की। यह असम्भव नहीं ंहै, हकनुतु अभ्यास पर हनभशर है। कुछ काल तक हनरन्तर अभ्यास करते रहने से और ियशिपूवशक व्रत पर दृढ़ रहने से एकाग्रता का अवतरण हो जायेगा। देर भी हो तो दुःखी नहीं ंहोना चाहहए। हतार् और हनरार् नहीं ंहोना चाहहए। सम्भव है हक कुछ देर हो, अतुः र्ाक्तन्त और ठण्ढे हदल से प्रतीक्षा करो। तक्षहर्ला का हनमाशण क्ा एक ही हदन में हुआ था? हथेली पर रखते ही क्ा दही जम जाती है? समय चाहहए, समय-प्रत्येक कायश के हलए समय की आवश्यकता है। समय की पूहतश होते ही सफलता का अवतरण होता है; पर अभ्यास एक हदन के हलए भी नहीं ंछूटना चाहहए, चाहे आप बीमार ही क्ों ंन हों।ं असफलता यहद हनरार्ावाद की जननी न हुई तो सफलता की वणशमाला है। ठोकर खा कर ही तो बच्चा चलना सीखता है और तुतलेपन के अन्दर ही तो मानव की वाणी का रहस्य अन्तहनशहहत है। हनबशलता नवीन साहस और र्ैयश का सुप्रभात लायेगी। अतुः बढ़े चलना चाहहए, आगे िँसते जाना चाहहए। कमर कस लेनी चाहहए। हनरार्ा को दूर भगा देना चाहहए। उत्साह के साथ आगे चलते रहना चाहहए। र्ैयश के साथ आगे चलना चाहहए। खुर्ी के साथ आगे चलना चाहहए। ज्योहतमशय भहवष् हमारी प्रतीक्षा कर रहा है। अभ्यास करना आरम्भ कर दें। अनुभव करें, आनक्तन्दत हों।ं योगी बन कर हवश्व पर र्ासन करें।

मैं तुम्हें इसके हलए योग्य बना दूंगा। मेरी बात सुनो। सच्ची लगन के साथ काम आरम्भ कर दो। जाग जाओ। ज्योहत की हकरणें फूट रही हैं। अमरव की सन्तानो! ज्योहत के पुत्रो, जागो! ब्राह्ममुहतश का आरम्भ हो रहा है। ३.३० बजने वाले हैं। एकाग्रता के अभ्यास का यही सुन्दर और अनुकूल समय है। सूमहत और संकल्प-र्क्क्त के हवकास का यही स्वणश अवसर है। मन को अच्छी तरह काबू में रखने के हलए यही मंगलमय ड़ी है। वीरासन में बैठ कर सचे्चे हदल से अभ्यास आरम्भ कर दो। सफलता की प्राक्ति अवश्य करोगे। मन को ब्रह्म में लीन कर दो-ज्ञान, आनन्द और परम र्ाक्तन्त की प्राक्ति करो।

योगाभ्यास अथवा आत्म-संयम

ऋहर्यों ंमें इक्तियों ंका संयम स्वाभाहवक है। उनकी इक्तियाँ सदा संयम की अवथथा में रहती हैं। वह इक्तियों ंके व्यापारों ंसे हवचहलत नहीं ंहुआ करते। इक्तिय-दमन का अभ्यास सािकों ंके हलए है, जो प्रारम्भ में इक्तिय-जय करना चाहते हैं। इक्तियों ंकी अपनी स्वतन्त्र सत्ता नहीं ंहोती; अतुः पूणश सफलता पाने के हलए मन पर संयम की थथापना अहनवायश है। तात्पयश यह हुआ हक इक्तियों ंका दमन करने के हलए मन का दमन अथवा मनोजय

(अथवा मनोलय भी) आवश्यक है। यहद मन को हवर्य-पदाथों से हनरासक्त कर सको, तो इक्तियों ़ पर हवजय सहज में प्रिा हो सकेगी।

अज्ञानी व्यक्तक्त दैहहक तपस्याएँ कर इक्तियों ़को हवर्य-पदाथों से हवमुख कर सकता है। रोगी के हवर्य में भी यही बात चररताथश होती है। रोगी की इक्तियाँ हनबशल हो जाती हैं; अतुः वह हवर्यों ़से हवमुख-सा हो जाता है। तपस्वी और रोगी-दोनों ़में हवर्य-वासना और हवर्येच्छा हकसी-न-हकसी रूप में वतशमान रहती है, पूणशतुः लुि नहीं ़ हो पाती; परनु्तु आत्म-ष्ा सन्त की सभी इक्तियाँ, उनकी हवर्य-वासनाएँ और हवर्येच्छाएँ पूणशतुः भस्म हो जाती हैं, उनमें हवर्य की कामना भी नहीं ़रहती।

राजा का कोर् यहद अच्छी तरह से सुरहक्षत भी रहे तो चतुर चोर हकसी-न-हकसी तरह चालाकी से उसे लूट हलया करते हैं। इसी प्रकार आध्याक्तत्मक सािक हववेकाहद गुणों ़से सम्पन्न हो कर अपनी भरसक र्क्तक्त द्वारा इक्तियों ़पर हनयन्त्रण थथाहपत करता है; हकनु्तु इक्तियाँ इतनी चालाक होती हैं हक वे हकसी-न-हकसी तरह उसके मन को भटका ले जाती हैं। देक्तखए, हवश्वाहमत्र हकतनी दुष्कर तपस्या कर रहे थे; हकनु्तु इि द्वारा भेजी गयी असरा ने उनकी इक्तियों ़को हवचहलत कर हदया और वे इक्तिय-वासना के जोर से बहा हदये गये।

राजा दुगश के बाहरी और अन्दर के द्वारों ़को बन्द कर अपने महल में हनुःर्ंक हो कर हवश्राम करता है। उसके र्तु्रु अब उसे कष् नहीं ़दे सकते (क्योंहक उसने न केवल अन्दर का द्वार बन्द हकया, अहपतु बाहरी प्रमुख द्वार को भी बन्द कर उस पर कड़ा पहरा ि़ल हदया है)। इसी प्रकार योगी भी अपने र्रीर महल का बाहरी फाटक बन्द कर लेता है (इक्तियों ़का हनग्रह कर लेने पर हवर्य-वासनाएँ पास नहीं ़फटक सकती); त्याग तथा र्ाक्तन्त का अभ्यास कर मन की अर्ुभ वासनाओं ़तथा तिन्य संस्कारों ़के आन्तररक द्वार भी बन्द कर देता है-अथाशत् न तो बाहरी पदाथश और न आन्तररक बासनाएँ ही उसे हवचहलत कर पाती हैं। इस प्रकार वह हनुःर्ंक हो कर आत्मा में हवश्राम पाता है।

हजस प्रकार बालक माता की गोद में रह कर अत्यन्त सुख की अनुभूहत करता है, हजस प्रकार सरदार सम्राट् को आत्म-समपशण कर पूणश सुरक्षा और बचाव को हनहश्चत जानता है, उसी प्रकार सािक भी इक्तियों ़पर अपना पूणश हनयन्त्रण कायम कर लेने के बाद भी तथा अपने को परमात्मा के चरणों ़में सौंपं देने पर ही पूणश र्ाक्तन्त और सुरक्षा का अनुभव करता है। इसी दृहष्कोण से भगवान् श्री कृष्ण ने गीता में अजुशन से कहा- "सभी इक्तियों ़पर हनग्रह थथाहपत कर सािक को अपने को मुझे समपशण कर देना चाहहए। हजसकी इक्तियाँ अपने वर् में हो चुकी हैं, उसकी बुक्तद्ध क्तथथतप्रज्ञ हो जाती है।"

इक्तियों ़का गुण है बहहमुशख हो जाना। वे सािारण व्यक्तक्त को हवर्य-पदाथों की ओर र्ीघ्र ले जाती हैं, उसकी वृहत्त को बहहमुशख बना देती हैं; पर हववेक और वैराग्यर्ील सािक हवर्यों ़की ओर जाती हुई इक्तियों ़पर अपना हनयन्त्रण रखता है और उनकी अक्तथथरता पर रोक लगाता है-इस प्रकार बेकाबू र्ोड़े को लगाम से अपने वर् में कर चतुर गाड़ीवान के समान हनहश्चत थथान पर पहुँच पाता है। जैसे कछुआ अपने र्रीर को चारों ़ओर से अन्दर खीचं लेता है, उसी प्रकार सन्त पुरुर् भी इक्तियों ़को हवर्य-पदाथों से हटा कर अन्तमुशख कर लेते हैं। इक्तियों ़के अन्तमुशखी हो जाने पर ज्ञान अनवरत और हनबाशि हो जाता है। बुक्तद्ध समान और र्ान्त हो जाती है।

यहद इक्तियों ़पर संयम की लगाम नहीं ़जोड़ी गयी, तो वे बड़ा उत्पात मचाती हैं। हवर्य-पदाथों की िारणा (हवर्य-हवचार) बुराइयों ़की जड़ है। इक्तिय-संयम में र्ाक्तन्त और प्रसन्नता है। हजसकी इक्तियाँ हवप्लवकाररणी हैं, वह क्षण-भर भी एकाग्रतापूवशक हवचारों ़को दृढ़ नहीं ़कर सकता है। उसमें ध्यान करने की र्क्तक्त का सवशथा अभाव रहता है। इक्तियों ़के संयम से र्क्तक्त, आन्तररक र्ाक्तन्त, सन्तोर् की भावना और अप्रहतहत ज्ञान की प्राक्ति होती है। हवहजतेक्तिय जीवन के महत्तम आनन्द की प्राक्ति कर लेता है। उसकी प्रसन्नता, उसका सुख और उसके अनुभव अकथनीय हैं।

एकाग्रता का अभ्यास या िारणा

मन को हकसी एक वसुतु पर एकाग्र करो, चाहे वह वसुतु बाहरी (थथूल पदाथश) हो या आन्तररक (सूक्ष्म हवचार मात्र)। कुछ समय तक साविानी से उसे लक्ष्य पर क्तथथर रखो। यह िारणा है। इसका अभ्यास प्रहतहदन करना चाहहए।

सदाचार के अभ्यास से पहले-पहल मन को स्वच्छ (रुद्ध) कर लो और तब िारणा (एकाग्रता) करो। िारणा के अभ्यास से पहले यहद मन रुद्ध नहीं होगा, तो हवरे्र् फल की प्राक्ति नहीं हो सकती। कुछ राजयोगी ऐसे हैं, हजन्हें िारणा में सफलता हमल चुकी है, हकनुतु उनका चररत्र नहीं के बराबर है। सच्चररत्रता के अभाव में वे आध्याक्तत्मक उन्नहत नहीं कर पाते हैं। नाड़ी-रुक्तद्ध और प्राहणक संयम द्वारा हजसने क्तथथर आसन की प्राक्ति कर ली, वही एकाग्रता का सही अभ्यास कर सकता है। हवक्षेपों का हनवारण कर लेने पर िारणा सरल और साध्य हो जाती है। ब्रह्मचयश में पूणश रहने से भी िारणा-र्क्क्त का आश्चयशजनक हवकास होता है।

कुछ व्यक्तक्त ऐसे भी हैं जो हवहि-हविानपूवशक प्राथहमक सदाचार का पालन न कर सीिे िारणा में जा कूदते हैं। यह उनमें भारी तु्रहट है। िारणा की सफलता की प्राक्ति में सदाचार के पालन का हवरे्र् और मुख्य महत्त्व है।

आध्याक्तत्मक र्क्क्त के सात केन्द्रों में से हकसी एक केन्द्र पर मन को एकाग्र हकया जा सकता है। मनोयोग (अविान), दत्तहचत्त वृहत्त और एकाग्र लगन का िारणा में अपना मुख्य हाथ है। मनोयोग से िारणा में सहायता हमलती है। हजस व्यक्तक्त की मनोयोग-र्क्क्त हवकहसत है, उसे अप्रत्याहर्त रूप में एकाग्रता की प्राक्ति हो सकेगी। हजसके अन्दर कामपूणश हवचार भरे हुए हैं, हजसका मन अद्भुत हवचारों से सना हुआ है, वह हकसी पदाथश या लक्ष्य पर, एक क्षण के हलए भी, अपने मन को क्तथथर नहीं कर सकेगा। उसका मन सदा चंचल बन्दर के समान इस हवर्य से उस हवर्य पर कूद-फाँद करता रहता है।

वैज्ञाहनक का ही उदाहरण लीहजए। वह हकसी हवर्य या तत्त्व पर अपने मन को क्तथथर कर लेता है और अनेकों आहवष्कारों में सफलता की प्राक्ति करता है। िारणा के अभ्यास से वह थथूल मन के आवरण को खोलता है और मन की उच्च क्तथथहत में जा पहुँचता है तथा गहरे ज्ञान की प्राक्ति कर लेता है। वह मन की तमाम र्क्क्तयों को, जो हवहक्षि थीं, एकत्र करता है और एकीकृत (संयुक्त) र्क्क्त के समूह को अपने लक्ष्य पर हबक्तम्बत कर, उनके रहस्यमय (सही) अथश को समझ लेता है।

हजस व्यक्तक्त ने इक्तियों को हवर्य-पदाथों से हवमुख कर हलया है, वह मन की एकाग्रता प्राि कर सकता है। आध्याक्तत्मक मागश पर र्नैः-र्नैः (िीरे-िीरे) संभल-संभल कर चलना होगा। प्रते्येक अवथथा क्रमर्ः पार करनी होगी। प्रते्येक कदम अच्छी तरह नापना होगा। सदाचार और अन्य नैहतक हनयमों का पालन कर लो, आसन-जय भी कर लो, प्राणायाम का अभ्यास भी, प्रत्याहार में सफलता भी–िारणा तभी सम्भव है। िारणा और ध्यान का ढाँचा तभी सुन्दर और समहवभक्तांग तथा आकर्शक बन सकेगा।

हजस वसुतु पर मन को एकाग्र करना चाहो, उसकी िारणा इतनी तीव्र हो जानी चाहहए हक (उसका) अभाव भी अभ्यास में बािक न होने पाये। ज्यों–ही मन में हवचार आये, त्यों–ही वह (वसुतु) आपके सामने प्रत्यक्ष उपक्तथथत-सी हो जानी चाहहए। जब एकाग्रता का हवकास हो जायेगा, तभी तुम मन के इष्-प्रकार से (हकसी भी) वसुतु की कल्पना-छहव को अपने में उतार ला सकोगे।

अभ्यास के आरम्भ-काल में ड्रीं की 'हटक्-हटक्' ध्वहन अथवा मोमबत्ती की हर्खा पर (अथवा मनोनुकूल वसुतु पर) मन को एकाग्र करने का प्रयत्न हकया जाये। जो पदाथश मन को हप्रयकर हो, उसको लक्ष्य बना कर िारणा का अभ्यास करना (आरम्भ में) उहचत है। थथूल वसुतु पर िारणा के अभ्यास को 'सगुण िारणा' कहा जाता है। मन को हकसी हनहश्चत लक्ष्य पर क्तथथर हकये हबना एकाग्रता की सम्भावना नहीं।ं अतुः अभ्यास के आरम्भ-काल में हकसी-न-हकसी पदाथश पर मन को एकाग्र करना चाहहए; वह पदाथश जो हप्रयकर हो, हकनुतु साथ-साथ यह भी ध्यान रहे हक अरुद्ध भावपूणश न हो। हजस वसुतु के प्रहत मन में स्वाभाहवक अरुहच है, उस पर मन को आरम्भ में एकाग्र करना अत्यन्त कहठन होता है।

पद्मासन में बैठना चाहहए। नाहसका के अग्र भाग पर दृहष् को रोके रहना चाहहए। इसे 'नाहसकाग्र दृहष्' कहा जाता है। यहाँ पर यह बात ध्यान में रखने योग्य है हक दृहष् की क्तथथरता में अहिक जोर न दो (अथाशत् आसानी से अभ्यास करो)। आरम्भ में केवल एक या दो हमनट तक ही इसका अभ्यास हकया जाना चाहहए। िीरे-िीरे सिाहवार समय को बढ़ा कर अन्त में उपयुशक्त अभ्यास को एक र्ण्टे तक हकया जा सकता है। इस अभ्यास से मन क्तथथर हो जाता है, िारणा-र्क्तक्त का हवकास होता है और अभ्यास हो जाने पर चलत-हफरते भी इस अभ्यास को हकया जा सकता है।

पद्मासन में बैठना चाहहए और दृहष् को दोनों ंभौंहीं ंके बीच ठहराना चाहहए। यह अभ्यास िौ हमनट तक करना चाहहए। िीरे-िीरे समय बढ़ा कर एक र्ण्टे भी हकया जा सकता है। यहाँ पर भी यह बात ध्यान में रखनी चाहहए हक अभ्यास करते समय जोरदार और झटकेदार प्रयत्न न हकये जायें, अन्यथा प्रहतहक्रया की सम्भावना हो सकती है। इसे 'भ्रूमध्य-दृहष्' कहा जाता है। यह अभ्यास मन के हवक्षेप को दूर कर एकाग्रता की र्क्तक्त को बलवान् बनाता है। उपयुशक्त दोनों ंअभ्यासों ंमें हकसी एक को अपने हलए चुन लीहजए; पर आदत दोनों ंकी ही होनी चाहहए।

यह अवश्य जानना चाहहए हक एकाग्रता के हवकास में सफलता पाने के हलए अपनी लौहकक कायशवाहहयाँ कम करनी होंगी। साथ-साथ हदन में दो र्ण्टे या अहिक देर तक मौन िारण करना होगा।

जब तक मन लक्ष्य पर एकाग्र न हो सके, तब तक उसी लक्ष्य पर एकाग्रता का अभ्यास करना चाहहए। जब-जब मन अपने लक्ष्य से हवचहलत हो, तब-तब उसे वापस ले आओ और उसी लक्ष्य में तल्लीन कर दो।

जब िारणा गम्भीर और प्रवाहवती हो जाती है, तो अन्य इक्तियाँ अपने प्रवाहों ंसे हवरत हो जाया करती हैं। हदन में तीन र्ण्टे तक िारणा का अभ्यास करने वाला व्यक्तक्त योग-र्क्तक्त और संकल्प-बल से भरपूर हो उठता है। उसके अन्दर दैवी र्क्तक्तयाँ जाग्रत होने लगती हैं।

एक कहानी है हक तीर बनाने वाला एक लोहार तीरों ंको बनाने में इतना तल्लीन था हक उसे बगल से जाती हुई राजा की सवारी का कुछ भी ज्ञान न हुआ। एकाग्रता का यह बड़ा ही सुन्दर उदाहरण है। ऐसी एकाग्रता होनी चाहहए, जब आप भगवद्-ध्यान कर रहे हों।ं हजस प्रकार तीर बनाने वाले के मन में तीर-हनमाशण के अहतररक्त और कोई भी भावना न थी, ठीक उसी प्रकार आपके मन में भी भगवान् की ही भावना होनी चाहहए, अन्य हकसी की नहीं।ं इसकी हचन्ता न कीहजए हक अभ्यास करते-करते महीनों ंबीत गये, हकनुतु सफलता न हमली। कोई बात नहीं,ं यहद अभ्यास में सफलता प्रिा करने में देर भी लग जाये तो भी अभ्यास को क्तथथर बनाये रखो। एकाग्रता की प्राक्ति के हलए जो कुछ संर्र्श करना होगा, उसका प्रहतफल आपकों ंकृतकृत्य कर देगा।

एक और बात ध्यान में रक्तखए, यहद मन अभ्यास करते समय भागने भी लगे तो आकुल न हों।ं उसे थोड़ी देर के हलए र्ूम लेने दो, हकनुतु अपनी देख-रेख और पहरे में। िीरे-िीरे उसे हफर लक्ष्य पर ले जाओ। बार-बार अभ्यास करने से मन लक्ष्य पर केक्तित हो जायेगा। आरम्भ में मन ८० बार भागने का प्रयत्न करेगा; परनुतु अभ्यास

करते-करते कुछ ही महीनों ंमें उसके भागने की गहत कम हो जायेगी और वह ८० के बदले ७० बार ही बहहमुशख होगा। कुछ महीनों ंके उपरान्त केवल ६० बार और हफर अभ्यास करते-करते कुछ महीनों ंके बीत जाने पर केवल ३० ही बार। इसका मतलब यह हुआ हक कुछ काल के अन्दर-र्ायद दो-चार सालों ंमें ही वह सवशथा एकमुखी हो जायेगा। एक बार मन को अन्तमुशख कर हलया गया, तो वह हफर प्रयत्न करने पर भी बाहर नहीं ंभाग सकेगा। हजस
प्रकार एक बैल, जो खेतों ंमें र्ास खाता हफरता था, अस्तबल में दाना, हबनौला आहद हमलने से बाहर भेजने पर भी जाने का नाम नहीं ंलेता था, उसी प्रकार जो मन कल तक बाहर भागता था, अब अन्दर ही र्ाक्तन्त और सन्तोर्
हमलने पर बाहर जाने का नाम नहीं ंलेगा। एकाग्रता आन्तररक र्ाक्तन्त और सन्तोर् की कुंजी है।

त्राटक का अभ्यास

हकसी हबन्दु या वसुतु पर पलक झपके हबना, एकटक देखते रहना त्राटक के नाम से प्रहसद्ध है। मन को केक्तित और िारणा को बलवती करने के हलए त्राटक का अभ्यास प्रभावर्ाली और सहायक होता है। हठयोग, ज्ञानयोग और भक्तक्तयोग-सभी योगों ंके अभ्यासकताशओं ंके हलए इसका अभ्यास महत्त्वपूणश है। मन पर हनयन्त्रण कायम करने के हलए त्राटक अत्यन्त प्रभावर्ाली सािन है। सािारणतः यह देखा जाता है हक ज्ञानयोग के हवद्याथी इस बहुमूल्य अभ्यास की अवहेलना करते हैं, केवल इस तकश पर हक यह हठयोग-सािना-क्रम के अन्तगशत है। हतरुवन्नमलै के सन्त श्री रमण महहर्श सदा त्राटक का अभ्यास हकया करते थे। दर्शनाथी जब भी दर्शनों ंको जाते, तो उन्ें त्राटक में लीन देखते थे। सोफे पर बैठ कर वे दीवाल पर एकटक हो कर देखते थे, बरामदे में बैठ कर
अरुणाचल की पहाहड़यों ंको एकटक हनहारते थे। इस अभ्यास ने उनको मनोजय में सहायता प्रदान की। यह तो केवल इसी अभ्यास का पररणाम था हक उनके मन को कोई भी र्क्तक्त हवचहलत नहीं ंकर सकती थी। वे सदा र्ान्त और समान रहा करते थे। भक्त गण उनके सामने बैठ कर गाते और बातें करते रहते थे, हकन्तुतु उनका हचत्त जरा
भी हवहक्षि नहीं ंहोता था। एकटक हो कर वे सदा की भाँहत अदृश्य तत्त्व की ओर हनहारते रहते थे।

त्राटक के हलए कुछ महत्त्वपूणश अभ्यास

१. अपने सामने श्री कृष्ण, श्री राम, श्री नारायण या देवी या यीर्ु का हचत्र रखो। पलक मारे हबना उस पर एकटक हनहारो। हर्र पर दृहष् थथाहपत करो, तब समस्त देह को हनहारो। तदुपरान्त पाँवों ंको देखते रहो। इस प्रहक्रया को पुनः दोहराओ। जब मन कुछ र्ान्त-सा प्रतीत होने लगे, तो केवल र्रीर के हकसी एक हबन्दु को ही एकटक हनहारो। जब तक नेत्रों ंसे अशु्रिारा न बहने लगे, हनहारते ही रहो। आँखों ंसे आँसू बहने पर नेत्र बन्द कर लो और मन-ही-मन में उस हचत्र के रूप को देखते रहो।

२. दीवाल में एक काला हबन्दु बना दो या एक लकीर खीचं लो। इस हबन्दु या रेखा पर एकटक हनहारते रहो, जब तक आँखों ंसे जल न बहने लगे।

३. एक कागज पर ॐ हलख कर दीवाल पर लटका दो। एकटक दृहष् से आँसू बहने तक, उस पर देखते रहो। अब आँखें बन्द कर मन में देखो।

४. खुली छत पर लेट जाओ। हकसी नक्षत्र या चिमा पर दृहष् क्तथथर रखो। कुछ समय के उपरान्त अनेकों ंरंगों ंका आभास होगा। कुछ समय बीत जाने पर केवल एक ही रंग हदखलायी देगा; अन्य नक्षत्र-जो समीपवती थे, अदृश्य हो जायेंगे। जब आप पूणश चि पर अपनी दृहष् को क्तथथर करते हैं, तो केवल काले पृष्ठ-प्रदेर् में एक ज्योहत हदखलायी देती है। कुछ समय में कभी-कभी चारों ंओर केवल एक प्रकार्

का आभास पाओगे। जब दृहष् क्तथथर होती जायेगी, तो आप दो-तीन चिमाओं ंको साथ-साथ देख सकोगे; कभी-कभी तो एक चिमा भी नहीं ंहदखलायी देगा, यद्यहप आँखें अच्छी तरह खुली हुई होंगी।

५. खुले आकार् में कोई थथान चुन लें तथा प्रातुःकाल या सायंकाल को अपलक दृहष् से देखते रहें। आपको नवीन पे्ररेरणा प्रिा होगी।

६. एक दपशण के सामने अपनी आँखों ंकी ताररकाओं ंपर दृहष् को एकाग्र करो।

७. कुछ लोग भ्रूरूमध्य-दृहष् अथवा नाहसकाग्र दृहष् का अभ्यास चलते-हफरते भी हकया करते हैं।

८. अभ्यासी सािक, हजन्हें पयाशि अनुभव हो चुका है, र्रीर के अन्दर क्तथथत चक्रों ंपर त्राटक कर सकते हैं। मूलािार, अनाहत, आज्ञा और सहस्रार चक्र त्राटक के हलए महत्त्वपूणश हैं।

९. एक हनवाशत कमरे में र्ी का हदया अपने सामने रख लो। उसकी लौ पर दृहष् को क्तथथर करो। यह प्रहसद्ध है हक इस लौ के माध्यम से ही कुछ पे्रेतात्माएँ (astral entities) दर्शन हदया करती हैं।

१०. केवल कुछ योगी जन ही सूयश पर त्राटक कर सकते हैं। इसके अभ्यास के हलए हसद्ध गुरु की आवश्यकता है। हसद्ध गुरु के अभाव में यह अभ्यास नहीं ंहकया जाये तो अच्छा है। सूयोदय होते ही वे सूयश की ओर हनहारना आरम्भ करने लगते हैं। इस त्राटक में सफल होने पर हसक्तद्धयाँ प्रिा होती हैं। अतुः जन-सािारण के हलए यह अभ्यास नहीं ंबतलाया जाता है; क्ोंहंक सभी हसद्ध और हसक्तद्ध के योग्य नहीं ं होते ।

उपयुशक्त नौ अभ्यास जन-सािारण के हलए उपयोगी और उपयुक्त हैं। इनसे हकसी प्रकार की हाहन की सम्भावना नहीं;ं हकनु्तु दर्वें सूयश-त्राटक का अभ्यास अनुभवी गुरु न हमलने पर नहीं ंहकया जाये तो अच्छा है।

हवरे्र् आदेर् और उपदेर्

त्राटक का अभ्यास चलते-हफरते हुए भी हकया जा सकता है; अथाशत् जब आप राह पर चल रहे हैं तो इिर-उिर नहीं ंदेखना चाहहए, या तो नाक के अग्र भाग पर देखना चाहहए या पंजों ंको। आपने कुछ लोग ऐसे भी देखे होंगें जो दूसरों ंसे बातें करते समय उनके मुँह पर नहीं ंदेखा करते हैं। बातें करते हुए भी वे हकसी हवरे्र् थथान पर अपनी दृहष् क्तथथर हकये हुए रहते हैं। ऐसी सािना के हलए आसन-हवरे्र् की आवश्यकता नहीं।ं

दृहष् जब हकसी हचत्र पर क्तथथर रहती है, तो उसे 'त्राटक' कहा जाता है। आप अपनी आँखें बन्द कर उस हचत्र की कल्पना करने लगते हैं, तो उसे 'सगुण ध्यान' कहा जाता है। जब आप हकसी रूप-हवरे्र् का ध्यान न कर, केवल गुणों ंका ही हचन्तन या ध्यान करते हैं, तो उसे 'हनगुशण ध्यान' कहा जाता है। हनगुशण ध्यान में नाम और रूप-दोनों ंको अन्तलशय हो जाता है, मात्र एक प्रकार की चेतना वतशमान रहती है।

आरम्भ में केवल दो हमनट के हलए त्राटक का अभ्यास करना चाहहए। िीरे-िीरे समय को बढ़ाते जाओ। िैरता की कोई बात नहीं ंऔर न जल्दबाजी ही करनी चाहहए। यहद मन इिर-उिर भटक रहा है, तो तीन र्ण्टे त्राटक करने से क्ा लाभ? दृहष् को क्तथथर करने के साथ-साथ मन को भी क्तथथर कर लेने पर ही अनेकों ंयोग-हसक्तद्धयों ंकी प्राक्ति की जा सकेगी।केही

यहद एक ही वसुतु पर दो-चार सेकण्ड तक त्राटक का अभ्यास न भी कर सको, तो हतार् होने की कोई बात नहीं।ं मात्र नेत्र मूँद कर उस वसुतु का काल्पहनक हचत्र अपने मन में उतारने से भी अभ्यास दृढ़ हो जायेगा।

हजन लोगों ंके नेत्र त्राटक के योग्य नहीं,ं उनें् हकसी भी वसुतु के काल्पहनक रूप पर (नेत्र मूँद कर) त्राटक करना चाहहए। अहिक पररश्रम कर नेत्रों ंपर भार िालना उहचत नहीं।ं जब अभ्यास करते-करते नेत्र थक जाते हैं, तो उनें् बन्द कर वसुतु की काल्पहनक छहव पर ही ध्यान हकया जा सकता है। त्राटक करते समय रीर को हनश्चल बनाये रखना चाहहए।

त्राटक के अभ्यास से नेत्रों ंमें र्क्त का अवतरण होता है। नेत्ररोग से पीहड़त व्यक्तक्तयों ंने त्राटक के अभ्यास से अनेकों ंलाभ प्रा हकये हैं। यह ठीक है हक अपनी र्क्त से अहिक अभ्यास और सूयश पर दृहष् जमाये रखने से कुछ हाहन अवश्य हो सकती है; हकनु्तु बुक्तद्ध और हववेक-सहहत त्राटक का अभ्यास करने से अनेकों ंलाभ होते हैं। जाहसशस नामक एक नेत्ररोग, जो 'हवटाहमन ए' के अभाव में हुआ करता है, त्राटक के अभ्यास से अच्छा हकया जा सकता है। सूयश पर दृहष् क्तथथर करने से पहले तहद्वर्यक सभी हनयम हसद्ध और अनुभवी गुरु से जान कर हफर अभ्यास का आरम्भ करना चाहहए। यहद साविानी से अभ्यास न हकया जाये, तो हसक्तद्धयों ंके बदले कुछ और ही हमलेगा।

त्राटक के अभ्यास में सफल हो जाने पर नेत्रों ंमें ज्योहत का आहवभाशव होता है। बहुत से लोगों ंने त्राटक के अभ्यास में सफलता प्रा कर आँखों ंके चे भी उतार हदये हैं। नेत्रों ंकी स्वथथता के अहतररक्त त्राटक से संकल्प-र्क्त भी सबल होती है, मन का हवक्षेप दूर होता है, मन शान्त और क्तथथर होता है। अदृश्य वसुतुओं ंका दर्शन, अशुरुत ब्दों ंका श्रवण तथा अनेकों ंयोग-हसक्तद्धयाँ प्रा होती हैं।

एक बार मैं हफर अपनी पुरानी बात दोहराना चाहता हँ हक हठयोग, भक्तक्तयोग, कमशयोग और ज्ञानयोग एक-दूसरे के हवरोिी नहीं–पूरक ही हैं। अतुः ज्ञानयोहगयों ंसे मेरी प्राथशना है हक वे इन अभ्यासों ंका हतरस्कार न करें, केवल इस तकश पर हक यह अभ्यास हठयोग के अभ्यास के अन्तगशत है, ज्ञानयोहगयों ंसे इसका कोई वास्ता नहीं।ं आप चाहे भक्तक्तमागी हों ंया ज्ञानयोग के हवद्याथी-हर अवथथा में उपयुशक्त अभ्यास आपको लाभ ही प्रदान करेंगे; क्ोंहंक मन के हवक्षेपों ंसे भक्त, ज्ञानी और कमशयोगी-तीनों ंसन्तम रहते हैं। ऊपर बतलाये गये अभ्यास अपनी र्क्त और हवर्ेर्ता से मन के हवक्षेप का हनवारण कर मन को क्तथथर बनाते हैं, हजनसे क्ा भक्त, क्ा ज्ञानी और क्ा कमशपरायण व्यक्तक्त-सभी पूरा-पूरा लाभ उठा सकते हैं। ये अभ्यास मन को ध्यान और समाहि के हलए तैयार करते हैं। ये अभ्यास हर अवथथा में सािना की चरम सीमा को प्रा करने के हलए अचूक सािन हसद्ध हुए हैं। सािक को चाहहए हक वह मंहजल-दर-मंहजल बढ़ते जाये, पग-पग पार करे और योग की उच्च अवथथा में प्रहतहष्ठत हो जाये। यह कोई नयी बात नहीं ंकही जा रही है। अनेकों ंव्यक्तक्त इन अभ्यासों ंसे परम लाभ उठा चुके हैं और उठा भी रहे हैं। त्राटक के कई अभ्यास ऊपर हदये गये हैं। अपनी सुहविा के अनुसार हकसी एक को चुन लीहजए। एक महीने तक अभ्यास कीहजए। इस बीच में अपने अनुभव और अपनी कहठनाइयाँ-जो-कुछ हों–मुझे हलख भेहजए। मैं उनका उहचत समािान करूँगा।

ध्यान के अभ्यास

मन को एक लक्ष्य पर क्तथथर करना एकाग्रता है। योग दर्शन में इसे 'िारणा' की संज्ञा दी गयी है। हवचारों ंके समुदायीकरण को िारणा कहते हैं। मानहसक प्रवृहत्तयों ंको केवल एक पदाथश पर क्तथथर और प्रहतष्ठाहपत करना िारणा है। हजस हवहि से मन और मन-सम्बन्धी प्रवृहत्तयाँ एकाग्र कर दी जाती हैं उनमें चंचलता नहीं ंरहती, हवक्षेप नहीं ंरहता-उसे (उस हवहि को) िारणा कहा जाता है। िारणा के बाद ध्यान का अवतरण होता है। हजस प्रकार

ारणा में केवल एक ही वसुतु की ारणा होती है, उसी प्रकार ध्यान में भी केवल एक ही हवचार का प्रवाह तैलारावत् रहता है। हवचारों की एकसार गहत को 'ध्यान' कहते हैं।

क्तथथरता (अक्तथथरताहीनता) ारणा की हवरे्ता है। हवक्षेप का हनराकरण इसका तत्त्व है। ारणा का रूप हनहश्चत रहता है; अथाशत् हजस व्यक्तक्त में प्रसन्नता और र्ाक्तन्त होगी, उसे ारणा में सफलता की हसक्तद्ध भी होगी ही। प्रसन्नता और आन्तररक उल्लास ारणा के मूल रूप और मूल पररणाम भी हैं। ारणा में सफल हो जाने पर हवश्राम की अनुभूहत, मानहसक समता और मानहसक हलकापन तथा र्ारीररक मृदुता स्वभावतुः आ जाती हैं।

अब ध्यान की ओर चलें। ध्यान में हनयहमतता अहनवायश है और समय की पाबन्दी का भी बड़ा महत्त्व है। हनत्य-प्रहत दोनों सन्ध्याओं में एक ही समय पर ध्यान के हलए बैठना चाहहए। दोनों सन्ध्याओं में ध्यान सम्भव न हो, तो प्रातुःकाल और रात को इसका अभ्यास हकया जा सकता है। प्रातुःकाल और राहत्र को सहज ही ध्यानोपयोगी साक्तत्त्वक भाव का अवतरण हो जाता है। अतुः यह ध्यान में रखना चाहहए हक ध्यान के हलए समय, थथान, कमरा, आसन और लक्ष्य एक ही हो; हनत्य-प्रहत बदले न जायें। ध्यान में हनयम-तत्परता और समय की पाबन्दी सफलता की जननी है। ध्यान का अभ्यासी नागा हकये हबना प्रहतहदन ध्यान करता है, तो उसे अपेक्षाकृत र्ीघ्र सफलता हमलेगी। यहद ध्यान करके-करते अभी भी सफलता नहीं हमली, तो उसे त्याग न दीहजए; अहपतु जुटे रहहए-सत्यर्ीलता, लगन, ैयश और सहहष्णुतापूवशक अभ्यास जारी रक्तखए। कुछ ही हदनों में अप्रत्याहर्त सफलता का सेहरा प्रि करोगे। इसमें तहनक भी सन्देह नहीं है।

कुछ भी क्ों न हो जाये, पर एक हदन के हलए भी अपने अभ्यास में नागा न करो। भले ही र्रीर अस्वथथ हो जाये, पर अभ्यास न छोड़ो - शृंखला को अस्त-व्यस्त न होने दो, ागा पकड़े रहो। रोग से आक्रान्त होने पर ध्यान करने से न केवल मानहसक बल, अहपतु र्ारीररक बल भी हमलता ही है। प्रयोगों से हसद्ध हकया जा चुका है हक ध्यान के अभ्यास से जो साक्तत्त्वक लहरें सुफुररत होती हैं, उनसे रोग की हवर्ाक्त प्रवृहत्त को र्ान्त और पराभूत हकया जा सकता है। मन में आध्याक्तत्मक र्क्तक्त, र्रीर में नवीन बल और इक्तियों को साक्तत्त्वक ओज प्रि होता है। यहद रोग-काल में भी ध्यान हकया जाये, तो समस्त र्रीर-प्रणाली का नवीकरण होता है और सभी पररश्रान्त इक्तियों को हवश्राम हमलता है। सच पूहछए तो ध्यान ही र्रीर को सच्चा हवश्राम दे पाता है। अतुः ध्यान द्वारा उत्पन्न होने वाली साक्तत्त्वक भावना की लहर के हलए सदा साविान रहो। जब मन में साक्तत्त्वक भावना का अवतरण होने लगता है, उस समय और सभी कामों को छोड़ कर ध्यान में बैठ जाओ और उसका सदुपयोग करो। ध्यान में बैठते समय लगन के साथ बैठो।

अहंकार, आत्म-पररहमहत की भावना, हठी स्वभाव, आत्म-प्रर्ंसक राजहसक प्रकृहत, हचड़हचड़ापन, दूसरे के चररत्र में हवर्ेर् रुहच, छल, पाखण्ड-ये सब ध्यान में हवघ्न हैं। इन वृहत्तयों की सूक्ष्म वासना मन में हछपी हुई रहती है। हजस प्रकार सागर में आन्तररक भँवर होते हैं, उसी प्रकार मन के अन्दर भी भँवर सदा चक्कर लगाया करते हैं। योग और ध्यान के अभ्यास के दबाव से मन की हवहवि अपहवत्रताएँ बाहर हनकल आती हैं। सिाकों का कतशव्य मन का अनुर्ीलन करना और उस पर ध्यान देना है। योग्य उपायों और प्रभावर्ाली रीहतयों से एक-एक कर उन सबका पररहार करना होगा। र्मण्ड बड़ा भारी र्त्रु है। इसकी र्ाखाएँ चारों हदर्ाओं में फैल जाती हैं। इसके कारण मन में राजहसक वातावरण पैदा हो जाता है। यह बार-बार प्रकट होता है, यद्यहप कभी-कभी इसकी लहरें र्ान्त हो गयी-सी दीखती हैं। जब कभी इसे जरा भी मौका हमलता है, यह अपना हर्र या फण उठाने में नहीं चूकता।

अकारण ही बात-बात में रुष् हो जाने वाला सािक ध्यान में उन्नहत नहीं कर सकता। सािक को सदा हमलनसार, प्रेमी और सहृदय होना चाहहए और हर अवथथा में जीवन हबताने की कला उसे सीखनी चाहहए। इन सद्गुणों का हवकास करते ही बुरी आदतें अपने-आप चली जायेंगी। कुछ सािक अपनी गलहतयों की हववेचना होने

पर रुष् हो जाते हैं। उनको इतना बुरा लगता है हक वे अपनी गलती सूहचत करने वाले व्यक्तक्त को बुरा-भला कहने लगते हैं। उनका हवचार है हक अमुक व्यक्तक्त केवल रू्णा या दे्वेर्र् ही उनकी गलहतयों ंपर नमक-हमचश लगा कर सबको सुना रहा है। हमें यह बात हनश्चयतुः समझ लेनी चाहहए हक दूसरे लोगों ंमें अपने अवगुणों ंको पहचानने की र्क्तक्त अपूवश और आश्चयशजनक होती है। जो व्यक्तक्त आत्म-हवशे्लेर्ण का अभ्यास नहीं ंकरता और हजसकी वृहत्तयों ंबहहमुशखी हो गयी हैं, वह अपने अवगुणों ंको नहीं ंसमझ सकता। वह आत्म-प्रवंचना करता है और अपने को ही छलता है। उन्नहत चाहने वाले सािक को चाहहए हक प्रते्येक से अपने अवगुणों ंको सुनने पर उनके पररहार का उपाय खोज हनकाले और हर प्रकार से उनको अपने अन्दर से बाहर हनकाल फेंके। जब दूसरे लोग हमारे अवगुणों ंकी हववेचना करते हों,ं तो हमें उनके प्रहत कृतज्ञ होना चाहहए-इसहलए हक उन्ोंने हमारे अवगुण बतलाये, ताहक हम उनका सुिार कर लें। यहद इस प्रकार का अभ्यास हकया गया, तो हम ध्यान के साथ-साथ जीवन-पथ में भी सफल बन सकेंगे।

अपने मन की बातों ंऔर उसके आदेर्ों ंपर हाँ में हाँ हमलाना मानवीय स्वभाव है, उसका पररहार करना कहठन है। प्रते्येक ने अनन्त काल से अपने व्यक्तक्तत्व का हनमाशण हकया है। तभी से उसने राजहसक मन को अपनी मनमानी करने की स्वतन्त्रता दी है। फलतुः मन का व्यक्तक्तत्व अत्यन्त सबल हो चुका है। जब अनन्त काल से मन को ऐसे व्यक्तक्तत्व की प्राक्ति होती रही है, तो उसे लचीला, कोमल और पररषृ्कत करना कोई एक-दो हदन का काम तो नहीं ंहो सकता। आत्म-महत्ता का अहंकारी सदा दूसरों ंपर अहिकार करना चाहता है। वह दूसरों ंकी राय स्वीकार नहीं ंकरता, दूसरों ंकी सम्महत भी नहीं ंमानता, भले ही वह सम्महत और राय बुक्तद्धपूणश और युक्तक्तयुक्त ही क्ों ंन हो। उसकी आँखें हतहमराच्छन्न रहती हैं। वह सदा यही सोचता है- 'जो-कुछ मैं करता हँ, जो कुछ मैं कहता हँ, वह सत्य है। और लोग तो यों ंही कह हदया करते हैं।' इस प्रकार वह अपनी गलहतयों ंको न तो समझ सकता है और न ही उनका सुिार कर सकता है। तकश और युक्तक्त से अपनी हनराली चालों ंतथा सनक को युक्तक्तसंगत हसद्ध करता है। जब वह अपनी हनबशलताओं ंको औरों ंपर हसद्ध नहीं ंकर सकता, तो झगड़ा करने लगता है तथा र्क्तक्त का प्रयोग करता है। जब दूसरे उसका आदर-सत्कार नहीं ंकरते, तो वह आपे से बाहर हो जाता है। पोली प्ररं्सा से वह हद से ज्यादा प्रसन्न हो जाता है। अपनी बातों ंको सत्य हसद्ध करने के हलए वह अनेकों ंझूठ बोलेगा। आत्म-स्वीकृहत के साथ-साथ उसमें आत्म-श्लार्ा भी रहा करती है। यह आदतें व्यक्तक्त के सचे्चे हवकास में खतरनाक रोड़े हैं। जब तक व्यक्तक्त आत्म-श्लार्ा और आत्म-स्वीकृहत की भावना से मुक्त नहीं ंबन जाता, तब तक ध्यान और सािना में भी आगे नहीं ंबढ़ सकता । आत्म-स्वीकृहत की भावना को समूल बदल देना अहनवायश है। प्रते्येक पदाथश और प्रते्येक बातचीत पर अपनी दृहष् वैसी ही रखनी चाहहए, जैसी दूसरों ंकी रहा करती है; तभी आत्म-स्वीकृहत की आदत का हनराकरण हकया जा सकता है। सत्यता और पहवत्रता के नये दृहष्कोण से प्रते्येक वसु्त को परखने पर ही आत्म-स्वीकृहत की आदत का पररवतशन हकया जा सकता है। मान, इति और प्रहतष्ठा को सूकर-हवष्ठा समझ कर त्याग देना चाहहए; हनन्दा, अपमान और हतरस्कार को आभूर्णों ंके समान सहर्श ग्रहण करना चाहहए।

प्रते्येक व्यक्तक्त दूसरों ंकी आदतों ंके अनुसार चलने में कहठनाई का अनुभव करता है। सम्प्रदाय और वगश-हवर्ेर् से सम्बन्ध रखने के कारण उसके हवचार इतने संकुहचत हो जाते हैं हक वह दूसरों ंके हवचारों ंको ग्रहण करने के हलए कभी तैयार नहीं ंरहता। ऐसे व्यक्तक्त को ही असहहषु्णु कहा जाता है। वह सोचता है हक उसके हवचार, व्यवहार और आचार ही ठीक हैं, दूसरों ंका व्यवहार और हवचार गलत है। दूसरों ंके अवगुणों ंको देखने की आदत उसमें कूट-कूट कर भरी हुई रहती है। दूसरों ंके दोर्ों ंको देखने में वह हसद्ध होता है। उसकी आँखें सदा भ्रम के हतहमर से आच्छन्न रहा करती हैं, फलतुः वह दूसरों ंके सद्गुणों ंको स्वीकार नहीं ंकर सकता। दूसरे लोग भले ही अचे्छे और पुण्य कमश करें, हकनु्त उसका काम उनमें भी ऐब ही ढूँढ़ना है। इतनी हमत्रता सकेगा ? बात जरूर है हक वह अपनी-अपनी हाँकता है।

ऐसा व्यक्तक्त कभी भी आत्म-र्ाक्तन्त नहीं ंपा सकता। दूसरे व्यक्तक्तयों ंसे उसकी नहीं ंबनी रहती। भला ऐसा सािक हकस प्रकार अपने मागश पर आगे बढ़ एक तो अपने में गलहतयाँ, दूसरे उन गलहतयों ंको भी (गलत न

समझने की) सही समझने की हठी लगन; भला यह पतन पर महापतन नहीं ंतो क्ा है? जो सािक आध्यात्क्तमक मागश पर जल्दी उन्नहत करना चाहते हैं और चाहते हैं हक आध्यात्क्तमकता के फल की प्राक्ति कर सकें, वे इन दुगुशणों ं से दूर रहें। यहद ये दुगुशण उनमें हैं, तो उनका पररहार कर लें। रुद्ध पे्रम, सहहषुणुता और अन्य सात्क्तवक सद्गुणों ंका अपने अन्दर समुदय करें।

एक बात और है। आध्यात्क्तमक पथ पर कहठनाइयों ंऔर बािाओं ंके आ जाने से हनरारा छा जाती है, िारणा और ध्यान में सदुत्साह नहीं ंरहता। हजन सािकों ंको कहठनाइयों ंका सामना नहीं ंकरना पड़ता, वे जल्दी ही उन्नहत कर लेते हैं। इन बािाओं ंका हनराकरण और कहठनाइयों ंका पररहार प्रणव के मन्त्रोच्चारण (जप) से और गुरु-कृपा से भी हकया जा सकता है। पतंजहल महहर्श ने प्रणव के मन्त्र का भाव और अथश सहहत जप करना अत्यन्त प्रभावराली बतलाया है-**"तज्जपस्तदथम- भावनम् ।"** ॐ का जप, उसके अथश पर हवचार तथा उसकी भावना में तल्लीनता- इनसे मानहसक रात्क्तन्त हमलती है। गीता में भगवान् श्री कृष्ण कहते हैं- **"मन्वच्चत्तः सवमदुगामडण मत्प्रसादात्तररष्यडस ।"** अपने हवचार को मुझ पर त्क्तथथर करते हुए, मेरी कृपा से तुम हकसी भी प्रकार की कहठनाइयों ंको पार कर सकोगे (१८/५८) ।

िीर में रह कर भी एक सािक अपने उत्तरकारी में रहने वाले गुरु पर ध्यान करता है। इस समय वे दोनों,ं हकतनी ही दूर क्ों ंन हों,ं एक-दूसरे से सम्बत्क्तन्धत हो जाते हैं। हर्ष् गुरु का ध्यान करता है और गुरु र्त्क्तक्त, रात्क्तन्त, आनन्द और प्रसन्नता के हवचारों ंको अपने हर्ष् के पास भेजता है। हर्ष् का समूपूणश व्यत्क्तत्व आध्यात्क्तमक हवद्युत्-सुफुरण से संचाररत हो जाता है। गुरु के पास से आध्यात्क्तमक हवद्युत्-सुफुरण चतुहदशक् सुफुररत हो कर हर्ष् के पास पहुँचता है। हर्ष् अपनी योग्यता और ग्रहण-र्त्क्तक्त के अनुकूल इस पे्ररणा-र्त्क्तक्त को प्राि करता है। यहद श्रद्धा की प्रचुरता होगी, तो गुरु द्वारा पे्रहर्त पे्ररणा-र्त्क्तक्त भी उसी अनुपात में प्राि हो सकेगी। जब कभी हर्ष् अपने गुरु का ध्यान करता है, गुरु को तुरन्त प्राथशना की इस लहर का आभास हमलता है, जो उसके हर्ष् के पास से आ रही है। सूक्ष्मदरी सािक के हलए गुरु और हर्ष् के पारस्पररक सम्बन्ध की इस हवद्युत्-लहर को देखना सम्भव है। गुरु और हर्ष् के बीच जो आध्यात्क्तमक लहर प्रवाहहत होती है, वह सात्क्तत्त्वक सुफुरण से संयुक्त रहती है-हचत्त-सागर में नवीन तरंगें लाती है।

हवकहसत और महोन्नत आध्यात्क्तमक दृहष्कोण से इस जगत् का हवशे्लेर्ण कीहजए तो जगत् की सत्ता का सच्चा ज्ञान हो जायेगा। जब वह महान् हवराट्-अनुभूहत आपमें व्यापक हो जायेगी तो वही अनुभव होगा, जो अजुशन को हुआ था, हजसका वणशन श्री गीता के ११ वें अध्याय में हकया गया है।

हजस प्रकार एक छोटे से तालाब में कुछ मछहलयाँ और जल-जनुतु इिर-उिर चक्कर लगाया करते हैं, हजस प्रकार र की दीवालों ंपर चीहटयाँ इिर-से-उिर रूमा करती हैं, उसी प्रकार यह जीव भी परम हपता परमात्मा के हवराल रीर के अन्दर चक्कर लगा रहा है। यहद इस पर गम्भीर हवचार करें, तो आनन्द आयेगा और मारे हर्श के रोंगटे खड़े हो जायेंगे। परमात्मा के इस हवराल रीर के अन्दर कोहटरु: जीव ऐसे हैं जो अपने-अपने स्वाथश के हलए कहाँ-कहाँ का चक्कर नहीं ंलगा रहे हैं? हजस प्रकार रीर के अन्दर रक्ताणु वेगपूवशक इिर-उिर स्खहलत होते हैं, उसी प्रकार इस हवराल रीर में हम जीव क्षण-क्षण में स्खहलत हो रहे हैं। इसी रीर के अन्दर, अनेकों ंमूढ़ और जड़बुत्क्तद्ध जीवों ंमें, आपको कराग्रगण्य ज्ञानी और सन्तों ंके दर्शन हो सकेंगे, जो जहाँ-तहाँ खड़े हो कर अन्धकारमय देर् को अपनी ज्योहत से प्रकाहर्त कर रहे हैं, भूले-भटकों ंको खीचं खीचं कर राह पर लगा रहे हैं, ठोकर खा कर हगरे हुओं ंको हफर से उठा कर सहारा दे रहे हैं और अन्धकार-जहनत वासना का हनमूशलन कर जीव को कृतकृत्य और िकाम बना रहे हैं। इसी हवराट् रीर के अन्दर बहुत जगहों ंपर ज्योहतयाँ जल रही हैं, हकनुतु अभी-अभी वे पूणश हवकहसत नहीं ंहो पायी हैं। वे ज्योहतयाँ हैं आध्यात्क्तमक सािकों ंकी, जो हवराट् ज्योहत से प्रकार् ले केर अपना पथ उज्ज्वल कर रहे हैं और उसी उज्ज्वलता में अपना मागश ढूँढ़ रहे हैं और बढ़ रहे हैं। कुछ

हदनों ़में यह ज्योहतयाँ जब हवकहसत हो जायेंगी, तो दूसरों ़को ज्योहत हदखलायेंगी। (ध्यान कर) इस दृश्य की कल्पना करो, हकतना सुन्दर और प्ेरेरणाप्रद दृश्य है यह। यह यौहगक दर्शन मनुष् के ज्ञान-चकुषुओं ़को खोलता है।

तृतीय प्रयोग

आत्म-र्त्क्त के प्रभाव

व्यक्तत्तव

सिारणतुः जब हम कहते हैं हक िा. टैगोर का व्यक्तत्तव सुन्दर है, तो यही प्रकट करते हैं हक िा. टैगोर बलवान्, दीर्शबाहु और सुगहठत रीर वाले हैं, उनका चेहरा दमकता है और उनकी नाक सुन्दर है, आँखें चमकती हैं, छाती प्रर्स्त, मांसपेहयाँ सुगहठत, रीर के अंग सुहवभक्त, बाल र्ुंर्राले हैं, इत्याहद । हजस माध्यम द्वारा एक व्यक्तत्त को दूसरे से अलग-अलग जाना जाता है, उसे व्यक्तत्तव कहते हैं। हकसी व्यक्तत्त को पहचानने के हलए उसके व्यक्तत्तव (सूरत-र्कल) को पहचानना पड़ता है।

हकनु्तु सच तो यह है हक व्यक्तत्तव का अथश इससे कहीं ़अहिक व्यापक है। व्यक्तत्तव की पररभार्ा यहीं ़ पर समिा नहीं ़हो जाती। व्यक्तत्तव के अन्तगशत व्यक्तत्त के चररत्र, प्रहतभा, सद्गुण, सच्चाररत्र्य, व्यवहार, बौक्तद्धक हवकास, प्रभावर्ाली चररत्र, मीठी और मनभावनी वाणी आने चाहहए। इन सब गुणों ़या रूपों ़या हवर्ेर्ताओं ़के जोड़ को हकसी व्यक्तत्त का व्यक्तत्तव कहा जाता है। यहद केवल र्ारीररक लक्षणों ़को ले कर ही व्यक्तत्तव का हनिाशरण हकया जाये, तो वह अपूणश ही रहेगा।

यहद हम हकसी व्यक्तत्त को दूसरों ़पर अपना प्रभाव िालता हुआ देखते हैं या सुनते हैं, तो यही कहते हैं हक अमुक व्यक्तत्त का व्यक्तत्तव तेजस्वी और आकर्शक है। पूणश हसद्ध योगी तथा पूणश प्रहतष्ठ ज्ञानी इस संसार में सबसे महान् व्यक्तत्त हैं। ऐसे व्यक्तत्त का र्ारीररक गठन सिारण पुरुर्ों ़के समान भी हो सकता है। उसकी आकृहत असुन्दर (कुरूप) भी हो सकती है। उसके वस्त्र फटे-पुराने हों; ़ हकनु्तु इतना सब-कुछ होने पर भी वह महान् व्यक्तत्तव-सम्पन्न होता है-वह एक महात्मा (महान् व्यक्तत्तव-सम्पन्न को महात्मा कहा जाता है) है। हजारों ़ उसके पास जा कर अपनी श्रद्धांजहल अहपशत करते हैं। यम और हनयम के अभ्यास से हजस व्यक्तत्त ने नैहतक उन्नहत कर ली हो, उसकी आत्मा भी महान् और आकर्शक हो जाती है, अथाशत् उसका व्यक्तत्तव तेजस्वी हो जाता है। वह लाखों ़को आत्म-प्रभाहवत कर सकता है। पर यहाँ पर ऐसे व्यक्तत्त और ज्ञानी में (योगी में भी) अन्तर आ जाता है। पूणश ज्ञानी अथवा योगी सिारण व्यक्तत्तवर्ाली मनुष् से महान् समझा जाता है।

ाि. सैमुएल जान्सन सुन्दर नहीं, ं कुरूप थे-पेट हण्डे के समान, अंग बेिौल (हवर्महवभक्तांग)। हकन्तु याद रहे हक वे अपने समय के महान् व्यक्तक्त थे। वे न तो योगी थे और न ज्ञानी ही; हकन्तु उन्ोंने प्रखर बौक्तद्धक प्रहतभा की प्राक्ति की थी। वह हसद्ध प्रबन्ध-लेखक थे। अँगरेजी भार्ा पर उनका असािारण अहिकार था; अपनी अद्भुत लेखन-र्ैली के हलए तो वे प्रहसद्ध थे ही। 'जान्सन की इंगहलर्' के नाम से उनकी र्ैली सवशत्र प्रख्यात है।

इसी प्रकार काहलदास, कहव मार् तथा अनेकों ंमहान् व्यक्तक्त हो चुके हैं, जो ज्ञानी और योगी तो नहीं ंथे; हकन्तु लाखों ंको उन्ोंने अपनी प्रखर प्रहतभा से आत्म- प्रभाहवत हकया।

िनी व्यक्तक्तयों ंका व्यक्तक्तत्व भी प्रभावी होता है। उनके व्यक्तक्तत्व में प्रभावर्ाहलता का कारण िन की र्क्तक्त है। िन भी व्यक्तक्तत्व के हवकास में सहयोग देता है। िन के कारण व्यक्तक्त के अन्दर रंग छा जाता है। िन के साथ-साथ यहद उदारता हुई तो क्ा पूछना, मानो सोने में सुगन्ध हमली। ईसामसीह बोलते थे-"दान (उदारता का ही पयाशय) बहुगुहणत (अनेकों ंऔर जहटल) पापों ंका प्रक्षालन करता है।"

रही चररत्र की बात। चररत्र से हजस व्यक्तक्तत्व की प्राक्ति होती है, वह व्यक्तक्तत्व ठोस और र्क्तक्तमय होता है। चररत्रवान् व्यक्तक्त जहाँ-कहीं ंरहें, आदर के भागी बन कर रहते हैं। जो व्यक्तक्त पहवत्र मन, सत्यर्ील, सत्यवादी, दयालु और उदार हृदय है, वह दूसरों ंको र्ीघ्र ही प्रभाहवत करता और दूसरों ंके आदर का पात्र भी जल्दी ही बन जाता है। साक्तत्त्वक गुण होने से मनुष् हदव्य व्यक्तक्तत्वर्ाली हो जाता है। जो व्यक्तक्त सत्यवादी और ब्रह्मचारी हो, समाज में उसकी देवतुल्य प्रहतष्ठा होती है। ऐसा व्यक्तक्त एक ही र्ब्द क्ों ंन मुँह से हनकाले, उसका अपना अलग, हवहर्ष् और महान् प्रभाव तथा आकर्शण होता है। जैसे लोहा चुम्बक को खीचंता है, वह भी उसी प्रकार अनेकों ंको अपने सम्पकश में ले आता है। यहाँ पर यह याद रक्तखए :

"यडद आप अपने व्यन्वित्व को उच्च, तेिस्वी, प्रभाविाली और आकषमक बनाना चाहते हैं तो सवमप्रथम चररत्र का डनमामण कीडिए। चररत्र-डनमामण में सबसे पहला और सबसे आवश्यक है ब्रह्मचयम। इसे ड़ि ही क्ों ंन मान डलया िाये ? इसके डबना कुछ भी सम्भव नहीं ंहो सकता । व्यन्वि यडद ब्रह्मचारी नहीं ं है, तो व्यन्वित्व-डवकास की उसकी सािना टूटे घड़े में पानी भरने के समान है।"

व्यक्तक्तत्व का हवकास करना ही होगा। हदव्य गुणों ंका अभ्यास भी अहनवायश ही है। इन सािनाओं ंके साथ-साथ प्रसन्नता का गुण भी अवश्य वतशमान रहना चाहहए। हतप्रभ और हचक्तन्तत व्यक्तक्त हकसी को भी प्रभाहवत नहीं ं कर सकता। ऐसा व्यक्तक्त जो हनरार्ावादी, उदास, हतप्रभ और मरे हदल वाला है, समाज के हलए रोग-संक्रामक कीट के समान है। वह चारों ंओर रंज-ग़म फैलाता है। उसकी जगह पर समाज के अन्दर हकसी अचे्छ स्वभाव वाले व्यक्तक्त को रक्तखए, हजसमें सेवा की भावना, चररत्र की नम्रता और आज्ञाकाररता का पुट हो, वह सारे समाज की व्यवथथा को हबजली की चमक के समान बदल देगा (सुव्यवक्तथथत कर देगा)। आप चाहे मानहसक हवचार-भूहम की बात कहहए या थथूल जगत् की, सभी जगह एक उभयहनष्ठ हनयम है हक समान स्वभाव और गुणर्ील पदाथश एक-दूसरे से प्रभाहवत हो जाते हैं। र्क्तक्त-सम्पन्न व्यक्तक्त हुआ, तो आत्म-प्रदर्शन की आवश्यकता नहीं ंरहती; बक्ति भौर हजस प्रकार फूल की ओर अपने-आप दौड़े जाते हैं, समाज भी वैसे ही उसकी ओर आकहर्शत हो कर चला आता है। 'मैं हँ, कृपा कर सब लोग पिाररए' -उसे यह कहने की जरूरत ही नहीं ंहोती।

सुन्दर आकृहत हो, मिुर वाणी हो, मीठा संगीत हो, ज्योहतर्शास्त्र, हस्तरेखा-हवज्ञान, नक्षत्र-हवज्ञान, कला आहद का अच्छा ज्ञान हो, तो व्यक्तक्तत्व में चार चाँद लग जाते हैं। दूसरे के साथ हमलना और कैसे व्यवहार करना चाहहए-इसका ज्ञान भी जरूरी है। िीरे से बोलना चाहहए, मन को हप्रयकर ही बोलना चाहहए। ऐसे स्वभाव से अहमट प्रभाव का जन्म होता है। सिनता, हमलनसार स्वभाव और नेक आदत का हवकास करना चाहहए और

उनें् उहचत रीहत से सम्बोहित करना चाहहए। अपने व्यक्तक्तत्व को बलर्ाली बनाने वाले व्यक्तक्त के हलए एक बात ओवश्यक है-वह है, हकसी का भी अनादर न करना, चाहे वह अनादरणीय ही क्ों ंन हो। जो दूसरों ंका आदर करता है, अवश्य ही दूसरों ंके आदर का पात्र बनता है। नम्रता का स्वभाव हो तो आदर की योग्यता स्वतुः आ जाती है। नम्रता वह सद्गुण है, जो दूसरों ंके हृदय पर अपनी छाया कर लेती है। हजस प्रकार चुम्बक की चट्टान की ओर लौह-वसुतु का अहमत संग्रह भी अपने-आप आकहर्शत हो कर चला जाता है, नम्र व्यक्तक्त भी उसी प्रकार समाज को अपनी हदर्ा में खीचं लाता है।

जब हकसी व्यक्तक्त से हमलना हो, तो हमलने का ढंग जान लेना चाहहए। हकस प्रकार बातें की जाती हैं और कैसा व्यवहार हकया जाता है- यह सब अच्छी तरह से जान लेना चाहहए। व्यवहारकुर्लता एक अहनवायश सद्गुण है। दम्भी, हठी, आत्ममन्य व्यक्तक्त न तो अपने स्वभाव को बदल सकता है और न अचे्छे स्वभाव का उपाजशन ही कर सकता है। सभी उसे नापसन्द करते हैं।

स्वभाव सदा खुर्हदल होना चाहहए। चेहरे पर मुस्कान और आनन्द क्तखला रहना चाहहए। इससे व्यक्तक्तत्व का हवकास होता है। खुर्हदल व्यक्तक्त को सभी लोग मानते हैं। सदा प्रसन्न-हचत्त रहोगे तो बड़े लोग आपको अच्छा मानेंगे। हकनु्तु प्रसन्न-हचत्त और सतत मुस्कान के साथ-साथ गम्भीरता, हवचारर्ीलता, मयाशदा और प्रसंगर्ीलता का पुट भी हमला हुआ रहना चाहहए। यहद यह सद्गुण हुए तो हमलने वाले व्यक्तक्त से सम्मानपूवशक व्यवहार हकया जा सकता है और उसके मनोहवज्ञान को प्रभाहवत हकया जा सकता है। हमलने वाले व्यक्तक्त से क्ा बातें करनी हैं, उनका एक लेखा अपने पास रहना चाहहए। अपनी जेब में एक सूमहत-पुक्तस्तका भी रख लेनी चाहहए। उस व्यक्तक्त से जो कुछ कहना है, िीरे-िीरे अच्छी तरह सोच-हवचार और याद कर कहो । कहते समय जल्दबाजी और अव्यवक्तथथत होने के कारण कुछ और न कह जाओ। सोच-समझ कर और िीरे-िीरे बात करोगे, तो वह व्यक्तक्त ध्यानपूवशक बातें सुनेगा। बातें करते हुए उसके प्रहत सम्मान का भाव यथावत् बनाये रखो। कुसी में अकड़ कर ठाट से बातें करना असभ्यता का सूचक है; सदा खड़े रह कर जो-कुछ कहना हो, कह देना चाहहए। हववाह-बारात में हजस प्रकार गैसबत्ती की रोर्नी का वाहक सन्नद्ध खड़ा रहता है, उसी प्रकार प्राथी को भी खड़ा रहना चाहहए। तात्पयश यह हक बातें करते हुए हाव-भाव इस प्रकार से व्यवक्तथथत होने चाहहए हक सुनने वाले का हृदय आपके व्यवहार से मोहहत हो जाये।

बातें करते हुए याद करते रहो हक आपने कोई बात भूल कर छोड़ तो नहीं ंदी है; क्ा आपने आठों ंबातें, जो कहनी थीं, ं कह दी हैं। पहश्चम के देर्ों ंमें व्यक्तक्तत्व को बड़ा सम्मान हदया जाता है। भारत में अभी-अभी व्यक्तक्तत्व के सम्मान की लहर चल रही है।

सदा यही प्रयत्न करते रहो हक व्यक्तक्तत्व तेजस्वी बने। हजस र्क्तक्त से दूसरों ंको मोहहत, आकहर्शत और मन्त्रमुग्ध-सा कर हदया जाता है, उस रहस्यमयी अद्भुत र्क्तक्त का अभु्युदय करो। आत्म-र्क्तक्त के रहस्य हो जानो। संकल्प-र्क्तक्त को बढ़ाओ। र्क्तक्त के छेद, जहाँ से यह चू रही है, बन्द करो। स्वथथ, उज्ज्वल, हप्रयदर्शन, गम्भीर र्रीर की प्राक्ति कर उच्च श्रे्रेणी के वीयश और बल से सम्पन्न हो जाओ, समाज और अथश-सम्बन्धी जीवनचयाश की सफलता के भागी बनो। यहद आत्म-र्क्तक्त (व्यक्तक्तत्व) की महत्ता को अच्छी तरह समझ सकोगे, तो हनश्चयतुः अपनी उपाजशन-र्क्तक्त को भी बढ़ा सकोगे और जीवन की संकुहचत सीमा से मुक्त हो कर हवसूतृत और आनन्दतर जीवन में कदम रख सकोगे।

यहद व्यक्तक्तत्व प्रभावी है, तो समझ लीहजए हक वह आपकी थथायी सम्पहत्त है, हजसे कोई छीन नहीं ं सकता, जो नष् नहीं ंहोती, हजसका अपहरण नहीं ंहकया जा सकता। यहद तुम इसे पाने के हलए कृतकमश हो जाओ, तो सफलता के यर्भागी बनोगे । 'जहाँ संकल्प है, वहाँ राह खुल जाती है'- यह आज का सत्य और कल की

लोकोक्तक्त थी। नाम और यर्, िन और सफलता, सद्गुण और सद्वसुतु के फूलों ंका मुकुट प्रिा करो। यह असम्भव नहीं, ं हकनुतु प्रयत्न-साध्य है। आज से ही कायश का आरम्भ कर दो।

उपदेर् या अनुर्ीलन की र्क्तक्त

मन पर अनुर्ीलन या उपदेर्ों ंका कैसा प्रभाव पड़ता है, इसका प्रथमतुः ज्ञान होना चाहहए। जब कभी दूसरों ंको उपदेर् दो, साविान रहो। हजन उपदेर्ों ंसे दूसरों ंको हाहन पहुँचने की सम्भावना हो, उनका प्रचार मत करो, यहद करोगे तो अपकार के अहतररक्त और कुछ नहीं ंहोगा। बोलने से पहले अच्छी तरह सोच और समझ लो।

अध्यापकों ंको अनुर्ीलन-हवज्ञान का ज्ञान होना चाहहए। अनुर्ीलन के प्रयोग से हवद्याहथशयों ंको सफलतापूवशक हर्क्षा दी जा सकती है। मात्र एहतराम की

जब बचे्चे रोते हैं, तो माता-हपता यह कह कर उन्ें भयभीत करते हैं-'देखो, वह दो आँखों ंवाला आ गया है, यहद चुप नहीं ंरहोगे तो तुम्हें उसके हाथों ंमें दे देंगे; भूत आ रहा है, तुम्हें उसके हाथों ंमें सौंपं देंगे।' इस प्रकार के असत् अनुर्ीलन का प्रयोग हाहन के अहतररक्त और कुछ नहीं ंलाता है। ऐसे अनुर्ीलन के प्रयोगों ंसे बालक भयातुर हो जाता है, िरपोक हो जाता है। बच्चों ंका मन लचीला, कोमल और प्रभावग्राही होता है; उस (मन) पर संस्कारों ंका प्रहतहबम्ब सरलता से अंहकत कर हदया जा सकता है। जब वे बड़े हो जाते हैं, तो उनके मन से संस्कारों ंको हमटाना असम्भव हो जाता है। बड़े हो जाने पर वे अयुक्त अनुर्ीलन के कारण हदये गये भय से रिपोक बन जाते हैं। अतुः माता-हपता का कतशव्य है हक वे भूत-भय के समान दूसरे प्रहतकूल अनुर्ीलन के प्रयोगों ं से बालक के कोमल चररत्र को बुरी तरह से प्रभाहवत न करें।

सदनुर्ीलन के द्वारा उनमें साहस और र्ौयश भर हदया जाना चाहहए। 'यह हसंह है, यह हर्वाजी हैं, यह भीम और वह अजुशन है। इन्ोंनें ऐसा हकया और ऐसी रू्रता हदखलायी।' इस प्रकार के अनुर्ीलन से बालकों ंके मन में साहस की भावना का बीज (उगने के हलए) प्रहवष् होता है। बालक के मन में हजस प्रकार का बीज बोना चाहते हो, उसी प्रकार का अनुर्ीलन प्रयुक्त करो। उन अनुर्ीलनों ंको बालक के मन में क्तथथर बनाने के हलए बार-बार दोहराओ। जब बालक बड़ा होता है, तो उसके संस्कारों ंमें इसकी प्रहतच्छाया भी बढ़ती है और बाहरी प्रभावों ं से उनका रूप-प्रभाव बालक के जीवन परं प्रहतलहक्षत होता है।

हचहकत्सकों ंको अनुर्ीलन की हवहि अच्छी तरह मालूम होनी चाहहए। सचे्चे और सहानुभूहतपूणश हचहकत्सकों ंका आज प्रायुः अभाव है। अनुर्ीलन की हवहि से अज्ञ हचहकत्सक लाभ के बजाय हाहन ही अहिक पहुँचाते हैं। रोगी को िरा कर भी, सुना जाता है, हचहकत्सक उनकी मृतुयु के मनोवैज्ञाहनक कारण बनते हैं। थोड़ी-सी खाँसी हुई, तो िाक्टर उसे क्षय रोग बतला कर रोगी को भयभीत कर देता है। रोगी को परामर्श देता है हक उसे भवाली या कसौली के सैहनटोररयम में ले जाना चाहहए, गोल्ड इंजेक्शन लगवाने चाहहए, इत्याहद इत्याहद। बेचारा रोगी भय के कारण अिमरा हो जाता है। भले ही क्षय रोग का रंचमात्र भी उसके अन्दर नहीं ंथा, पर अब मन ने िारणा कर ली है, अतुः क्षय रोग के लक्षण अवश्य प्रकट होने लगते हैं। असद् हवहि से अनुर्ीलन का प्रयोग कर क्षय न भी था, तो अब हो जाता है। यहाँ पर तो िाक्टर का कतशव्य यह कहना है हक 'यह सािारण खाँसी है। तुम कल सबेरे स्वथथ हो जाओगे। लो यह औहि, पेट साफ कर लो, इस तेल को सूँघो । मेरे कथनानुसार आहार का सेवन करो। दो-चार हदनों ंके हलए उपवास करो। तुम जल्दी स्वथथ हो जाओगे।' इस प्रकार की अनुर्ीलन-हवहि से जो परामर्श हदया जाता है, वह रोगी के मनोहवज्ञान पर अनुकूल और सुन्दर प्रभाव की सृहष् करता है। फलतुः रोगी जल्दी ही स्वथथ हो जाता है। यहाँ पर िाक्टर लोग मेरी राय से सहमत नहीं ंहोंगें। ऐसा करने से उनकी रोजी जो जाती रहेगी, उनकी जेबें जो खाली रहेंगी; परनु्तु मैं क्ोंकर सत्य को हछपाने लगा । सत्य का प्रदर्शन अवश्य करना

चाहहए। िाक्टर को सहानुभूहतपूणश होना चाहहए, दयालु स्वभाव वाला होना चाहहए। ऐसा िाक्टर, आरम्भ में अपने मन मे जो-कुछ समझे, समझता रहे; हकनु्तु कुछ हदनों ंके बाद अवश्य ही अनुभव करेगा हक उसकी रोजी चमक उठी है, उसकी जेब उहचत मात्रा में, उहचत हवहि से, उहचत हसक्कों ंसे भरती जा रही है।

मनोवैज्ञाहनक हचहकत्सा के अनुसार सदनुर्ीलन के द्वारा रोगी की हचहकत्सा की जाती है। इस हचहकत्सा में और्हियों ंका प्रयोग (उपयोग) नहीं ंहकया जाता है। केवल अचे्छे और र्क्क्तमय अनुर्ीलन, प्रस्ताव और सुझाव द्वारा ही रोगों ंकी हचहकत्साएँ की जाती है। इस हवहि का ज्ञान होना चाहहए, उनका अभ्यास करते रहना चाहहए, कुछ काल में सफलता हमलनी आरम्भ हो जाती है। प्रते्येक िाक्टर का कतशव्य है हक इस हवहि का प्रयोग अपनी हचहकत्सा-हवहि के साथ-साथ करता रहे। इस सन्तोर्जनक समिय से उसका व्यवसाय चमक उठेगा।

दूसरों ंके प्रस्तावों,ं सुझावों ंसे जल्दी प्रभाहवत नहीं ंहोना चाहहए। अपने स्वतन्त्र हवचार और स्वतन्त्र अनुभूहतयाँ होनी चाहहए। यहद हवचारिारा वेगवती हो तो आज नहीं,ं पर कल को अवश्य व्यक्क्त पर अपना प्रभाव प्रकट करेगी। जो हवचार दूसरों ंमें सुफुररत हकया जाता है, कभी हनरथशक नहीं ंजाता। ढेला भले ही अपने हनर्ाने पर न लगे, पर कहीं–ंन-कहीं ंतो लगता ही है।

हम हवचारों ंसे पूणश संसार में रहते हैं, अथाशत् हमारा जगत् हवचारों ंसे आवृत, पररक्च्छन्न और व्याि है। हमारे चररत्र का हनमाशण दूसरों ंके सम्पकश के कारण अनजाने में भी होता रहता है। हमारे चररत्र पर अनेकों ंप्रभाव क्षण-प्रहत-क्षण पड़ते रहते हैं, हजनें् हम नहीं ंजान पाते। हम अनजाने में ही दूसरों ंकी नकल करते हैं और उनके चररत्र को अपने में गढ़ लेते हैं। रोजाना हम हजन-हजन व्यक्क्तयों ंके सम्पकश में आते हैं, उनकी हवचारिारा को अपने में समाहश्रत भी कर लेते हैं। हम रोजाना उन हवचारिाराओं ंसे प्रभाहवत हो कर कायश करते हैं, जो हमारे जीवन पर प्रहतलहक्षत हुई हैं। सािारण हवचारों ंसे सम्पन्न व्यक्क्त असािारण हवचारर्ील व्यक्क्त के प्रभाव में आ जाता है।

र का नौकर सदा अपने स्वामी की हवचारिारा के प्रभाव में रहता है। पत्नी अपने पहत की हवचारिारा के प्रभाव में रहती है। रोगी िाक्टर की हवचारिारा के प्रभाव में रहता है। हवद्याथी हर्क्षक की हवचारिारा से प्रभाहवत रहता है। रीहत-ररवाज इन हवचारिाराओं ंके पररणाम हैं। इन प्रभावर्ाली हवचारिाराओं ंके कारण ही व्यक्क्त के जीवन में हवहर्ष् रीहत-ररवाजों ंऔर आचरण का उद्भव होता है। क्ा वस्त्र िारण और क्ा आचार अथवा रहन-सहन या भोजन या हवहार-सब-कुछ प्रभावर्ाली हवचारिाराओं ंके पररणाम ही हैं। प्रकृहत की हवचारिारा अनेकों ं रूपों ंमें अपना प्रभाव फैलाती रहती है। दौड़ती हुई नहदयाँ, चमकता हुआ सूयश, सुरहभत फूल, बढ़ते हुए वृक्ष-सब अपनी-अपनी हवचारिारा से प्रहत क्षण आपको प्रभाहवत करते आ रहे हैं।

प्राचीन काल के सभी सन्त र्क्क्तमय हवचारर्ाली थे। उनें् हवचारिारा के प्रभाव का अच्छा ज्ञान था। उनकी वाणी में अहमत र्क्क्त थी। उनका प्रते्येक र्ब्द मानो मन्त्रहनष्ठ और जादू से भरा हुआ था। सुनने वाले मन्त्रमुग्ध से रह जाते थे। आध्याक्त्मक प्रचारक अपने श्रोताओं ंके मन में र्क्क्तमय प्रभाव को भरता है। उसकी र्क्क्तमय हवचारिारा के कारण सभी श्रोता उसके प्रभाव में आ जाते हैं।

जो कोई र्ब्द बोला जाता है, र्क्क्त का एक अमोघ् बाण होता है। प्रते्येक र्ब्द में र्क्क्त-वृहत्त और लक्षण-वृहत्त-दो वृहत्तयाँ सहन्नहहत रहती हैं। तदनुसार ही र्ब्द का प्रभाव प्रहतलहक्षत होता है।

र्ब्दों ंकी र्क्क्त पहचाहनए। एक दूसरे को 'उलूलू' या 'बदमार्' या 'मूखश' कहता है, तो दूसरा क्रोि-हवदग्ध हो जाता है। लड़ाई-झगड़ा र्ुरू हो जाता है। एक दूसरे को 'भगवन्' या 'श्रीमान्' सम्बोहित करता है, तो दूसरा प्रसन्न हो जाता है।

चतुथम प्रयोग

सद्गुणों ंका उपाजशन

चररत्र-हनमाशण

मनुष् का रीरान्त होने पर भी उसका चररत्र बना रहता है; उसके हवचार भी बने रहते हैं। चररत्र ही मनुष् में वास्तहवक र्क्त और र्ौयश का सुफुरण भरता है। चररत्र र्क्त का ही पयाशय है। कहा गया है हक 'ज्ञान' र्क्त का पयाशय है; पर मैं कहता हँ हक चररत्र ही र्क्त का पयाशय है। चररत्र का अजशन नहीं ंहकया गया, तो ज्ञान का अजशन भी नहीं ंहकया जा सकता। चररत्रहीन व्यक्तक्त और जीवनहीन मुदे में कुछ भी अन्तर नहीं ंहै। समाज के हलए वह र्ृणास्पद है, समाज के हलए वह कल्मर् है। यहद जीवन में सफलता की कामना है, दूसरों ंपर अपना प्रभाव थथाहपत करने की आकांक्षा है, आध्याक्तत्मक मागश पर बढ़ने की अहभलार्ा है और आत्मज्ञान प्रि करने की लगन है, तो हनष्कलंक चररत्र का उपाजशन करो। मनुष् जीवन का सारांर् है-चररत्र । मनुष् का चररत्र मात्र ही सदा जीहवत रहता है और मनुष् को जीहवत रखता है। अपने अलौहकक चररत्र के कारण ही आज अनेकों ंर्ताक्तब्दयों ंके बीत जाने पर भी र्ंकराचायश, भगवान् बुद्ध, ईसामसीह तथा अन्य ऋहर् हमें याद आते हैं। अपने चररत्र के कारण ही वे जनता के हवचारों ंको प्रभाहवत कर सके और चररत्र-र्क्त के आिार पर ही जन-समाज की हवचारिाराओं ंका हनमाशण भी कर पाये।

चररत्र और िन की तुलना हो ही नहीं ंसकती। कहाँ चररत्र एक र्क्तर्ाली उपकरण, सुरहभपूणश सुन्दर पुष्प और कहाँ िन एक चंचल वसुतु और कलह का आहदमूल । महान् हवचार तथा उज्ज्वल चररत्रवान् व्यक्तक्त का ओज प्रभावर्ाली होता है। व्यक्तक्तत्व का हनमाशण चररत्र से ही होता है। हकतना ही सुन्दर कलाकार क्ों ंन हो, हकतना ही हनपुण गायक क्ों ंन हो और कहव या वैज्ञाहनक ही क्ों ंन हो, पर चररत्र न हुआ तो समाज में उसके हलए सम्मान्य थथान का सदा अभाव ही रहता है। जन-समाज उसकी अवहेलना ही करेगा।

'चररत्र' व्यापक र्ब्द है। सामान्यतः चररत्र का अथश होता है नैहतक सदाचार। जब हम कहते हैं हक अमुक व्यक्तक्त चररत्रवान् है, तो हमारा अथश होता है हक वह नैहतक सदाचारर्ील है। चररत्र का व्यापक अथश हलया जाये, तो वह व्यक्तक्त की दयालुता, कृपालुता, सत्यहप्रयता, उदारता, क्षमार्ीलता और सहहषुणुता का द्योतक होता है। चररत्रवान् व्यक्तक्त में सभी दैवी गुणों ंका समावेर् रहता है। नैहतक दृहष्कोण से तो वह हसद्ध होगा ही, साथ-साथ दैवी गुणों ंका हवकास भी उसमें पूणशतया होना चाहहए।

जान-बूझ कर असत्य-भार्ण करना, स्वाथी और लोलुप होना, दूसरों ंके हदलों ंको चोट पहुँचाना-इन सबसे मनुष् के दुश्चररत्र का बोि होता है। अपने चररत्र का हवकास करने के हलए व्यक्तक्त को सवाांगीण उन्नहत करनी होगी। चररत्र के हवकास के हलए गीता के १२ वें और १६ वें अध्याय में बतलाये गये दैवी गुणों ंकी सािना करनी होगी। तभी वह हसद्ध व्यक्तक्त बन सकता है। ऐसे ही व्यक्तक्त को हनष्कलंक चररत्रर्ील कहा जाता है।

हनष्कलंक चररत्र का हनमाशण करने के हलए ये गुण उपाहजशत हकये जाने चाहहए :

नम्रता, हनष्कपटता, अहहंसा, क्षमार्ीलता, गुरु-सेवा, र्ुक्तद्ध (पहवत्रता), सत्यर्ीलता, आत्म-संयम, हवर्यों ं के प्रहत अनासक्तक्त, हनरहंकाररता; जन्म, मृत्यु, 'जरा, दुःख, रोग के प्रहत आन्तररक दृहष्कोण, हनभशयता, स्वच्छता, दानर्ीलता, र्ास्त्रवाहदता, तपस्या, सरल व्यवहारर्ीलता, क्रोिहीनता, त्याग-परायणता, र्ाक्तन्त, कूटनीहत का अभाव, जीवदया, अलोलुपता, सौजन्य, सरल जीवन से प्रेम, कुहटल स्वभाव का दमन, वीयश, र्ौयश और दम तथा घृणा और प्रहतहहंसा का अभाव ।

कायश करने पर एक प्रकार की आदत का भोग उदय होता है। आदत का बीज बो देने से चररत्र का उदय होता है। चररत्र का बीज बो देने से भाग्य का उदय होता है। हचत्त में हवचार, अनुभव और कमश-इनके संस्कार मुहित हो जाते हैं। व्यक्तक्त के मर जाने पर भी यह हवचार जीहवत और सहक्रय रहते हैं। इनके ही कारण मनुष् बार-बार जन्म लेता है। हवचार और कमशजन्य संस्कार हमल कर आदत का हवकास करते हैं। आदतों ंका संगठन होने से चररत्र का हवकास होता है। व्यक्तक्त ही इन हवचारों ंऔर आदतों ंका हविाता है। आज हजस अवथथा में व्यक्तक्त को देखते हो, वह भूतकाल का ही पररणाम है। यह आदत का उत्तर रूप है। प्रत्येक व्यक्तक्त हवचारों ंऔर कायों पर हनयन्त्रण थथाहपत कर आदतों ंका मनोनुकूल हनमाशण कर सकता है।

दुश्चररत्र व्यक्तक्त सदा के हलए दुश्चररत्र हो गया हो, यह उहचत तकश नहीं ंहै। वेश्या सदा के हलए वेश्या हो गयी हो, यह भी सत्य उक्तक्त नहीं ंहै। इन दोनों ंको सन्तों ंके सम्पकश में रहने का अवसर और सुहविा दो। उनके जीवन में पररवतशन क्तखल उठेगा, उनमें हदव्य गुण जाग उठेंगे। डाकू रत्नाकर ही वाल्मीहक बने। जगाई और मिाई। उसमें हदव्य यानन्द जी पर पत्थर मारे थे, महान भक्त बन गये। इन व्यक्तक्तयों ंके हजन्ोंने रूप, आदर्श और हवचारों ं में समूल पररवतशन हो गया था। इनकी आदतें सवथी बदल गयी थीं।ं अपने बुरे चररत्र और हवचारों ंको बदलने की र्क्तक्त प्रत्येक न है, वतशमान है। यहद बुरे हवचारों ंऔर बुरी आदतों ंके बदले अच्छे व्यक्तक्त में सुरहक्षत है, हवचारों ंऔर अच्छी आदतों ंका अभ्यास हकया जाये, तो व्यक्तक्त को हदव्य गुणों ंसे पररपूणश कर हदया जा सकता है। दुश्चररत्र सच्चररत्र ही क्ा, सन्त भी बन सकता है।

व्यक्तक्त की आदतों,ं गुणों ंऔर आचार (चररत्र) को प्रहतपक्ष-भावना की हवहि से बदला जा सकता है। प्रहतपक्ष-भावना हवरोिी गुणों ंकी भावना को कहते हैं। क्रोि को जीतने के हलए उसके हवरोिी स्वभाव र्ाक्तन्त और क्षमार्ीलता की भावना करना ही क्रोि की प्रहतपक्षीय भावना है। असत्य को जीतने के हलए प्रहतपक्षीय भावना है सत्यवाहदता । इसी प्रकार और उदाहरणों ंमें भी व्यवहरणीय जानो । साहस और सत्य की भावना करो। साहसी और सत्यवादी बन जाओगे, तो भय और असत्यवाहदता का हनराकरण हकया जा सकेगा। ब्रह्मचयश और सन्तोर् का हवचार करो, तो काम-वासना और लोभ का पराभव हकया जा सकेगा। प्रहतपक्षीय भावना द्वारा अपनी दुश्चररत्रता का दमन करना चाहहए, यह वैज्ञाहनक हविान है।

प्रायः कुछ लोगों ंका हवचार है (क्ोंहक उन्ें हचत्त और योग की हवहियों ंसे अपनी आदतों ंऔर चररत्र को सुिारना नहीं ंआता) हक उनकी वह पुरानी आदत आजन्म तो क्ा, जन्म-जन्मान्तरों ंतक वैसे ही रहेगी। यह हवचार गलत है। चररत्र के हलए तो व्यक्तक्त के हवचार, आदर्श और मानहसक प्रेरणाएँ ही उत्तरदायी हैं। यहद हवचारों,ं आदर्ों और मानहसक प्रेरणाओं ंको बदल हदया जाये, तो चररत्र भी बदला जा सकता है।

मान हलया हक तुम साहस का हवकास करना चाहते हो। मैंने तुम्हें यह बतलाया हक हचत्त तुम्हारा आज्ञाकारी कमशचारी है और तुम्हें उससे काम हनकालने की हवहि जाननी चाहहए। यह तुममें नये चररत्र, नवीन आदर्श, नवीन मानहसक पे्ररेरणाएँ और नवीन आदतें भर देगा। अच्छा तो अब तुममें एक तीव्र इच्छा होनी चाहहए हक साहस का हवकास करना है, उपाजशन करना है। साहस का हवकास तभी सम्भव होगा, जब तुम तीव्र संकल्प करोगे। कहा है हक जब माँग पेर् करोगे, तभी माँग को पूरी करने का मौका भी आयेगा। यहद साहस के हलए माँग न हुई, तो साहस का उपाजशन भी नहीं ंहो सकेगा। इसहलए सबसे पहले साहस का उपाजशन करने के हलए तीव्र इच्छा होनी चाहहए। जब तीव्र इच्छा जागृत हो जाती है, तो संकल्प का हवकास करना चाहहए। हजस प्रकार कुत्ता अपने स्वामी का अनुसरण करता है, संकल्प भी उसी प्रकार इच्छा का अनुसरण हकया करता है। अनुभव करो, जैसे तुमने साहस का उपाजशन कर ही हलया है। अपनी पूणश र्क्क्त को केक्तित कर मन-ही-मन सोचो, 'मुझे साहस की प्राक्ति हो रही है।' बार-बार यही अनुभव करते रहो, जब-जब साहस-रूप सदाका का ध्यान या हवचार करते हो, तब-तब यह हनश्चय कर लो हक प्रहतक्षण साहस की मात्रा अहिक होती जा रही है। अपनी कल्पना-र्क्क्त से भी काम लो। कल्पना करो हक तुम्हें इस सद्गुण की प्राक्ति हो गयी है और तुम इसे अपने दैहनक जीवन में अमुक-अमुक तरीकों ंसे व्यवहृत करने जा रहे हो। तुम हकस प्रकार अपने दैहनक जीवन में साहस का उपयोग करोगे, उसकी मानहसक कल्पना करो। बार-बार सोचते रहो हक साहस से हकन-हकन महान् गुणों ंकी प्राक्ति होती है, व्यक्तक्तगत जीवन में क्ा-क्ा लाभ होते हैं। अभ्यास में लगे रहो। िीरे-िीरे यह सद्गुण हवकहसत होता जायेगा । र्ाक्तन्त से हवकास की प्रतीक्षा करते रहो। हतार् नहीं ंहोना चाहहए। हकसी भी सद्गुण का उपाजशन करने के हलए कुछ-न-कुछ समय अवश्य लग जाता है। व्यक्तक्त में कायरता तथा भय आहद संस्कारों ंका पुराना समुदाय प्रबलता से हवरोि करता रहता है, उसके हनवारण में कुछ-न-कुछ देर तो लग ही जायेगी। अन्दर-ही-अन्दर पुराने कुहषि तथा नये महान् संस्कारों ंके बीच सतत युद्ध हो रहा है। यहद सतत आक्रमण का हवरोि िट कर करते रहोगे, तो अन्त में नये संस्कारों ंके हाथ मैदान लगेगा। सत् से असत् पर हवजय पायी जाती है। अपने मन में दृढ़ हनश्चय कर लो हक तुम्हें र्ीघ्र ही साहस की प्राक्ति हो जायेगी। इस ओर अपना पूरा-पूरा ध्यान दो। कुछ ही काल में तुम्हें अवश्य सफलता हमलेगी। इसी प्रकार तुम अन्य गुण या चररत्र-हवर्ेर् का हनमाशण कर सकते हो। अहभप्राय यह हक तुम हजस गुण का हवकास करना चाहते हो, उसका मानहसक हचत्र अपने मन में स्पष् उतार लो और तब उस पर अपना ध्यान केक्तित करो। इसी मानहसक हचत्र के चारों ंओर ही र्क्क्त का किीकरण होगा।

चररत्र-हनमाशण का मतलब होता है-आदतों ंका हनमाशण । चररत्र को बदलने से आदत भी बदल जाती है। आदत तो गौण है। चररत्र प्रमुख है। चररत्र प्रमुख स्वभाव ही नहीं,ं चररत्र ही स्वभाव है। संकल्प, रुहच, ध्यान और श्रद्धा के द्वारा स्वभाव में पररवतशन हकया जा सकता है, चररत्र का हनमाशण हकया जा सकता है; नवीन, स्वथथ, बलर्ाली और सद्धमशपूणश आदतें पुरानी, अस्वथथ, अपहवत्र, हनबशल और अिमशपूणश आदतों ंको थथानान्तररत कर देती हैं। योग के अभ्यास का लक्ष्य यही है हक मनुष् अपनी पुरानी कुहषि आदतों ंको त्याग कर नवीन सुन्दर आदतों ं को ग्रहण कर ले। त्याग की भावना से हकया गया कमशयोग का अभ्यास भी मन में सुन्दर आदतों ंका प्रहतष्ठापन करता है। भक्तक्त, उपासना और हवचार के अभ्यास से भी पुरानी आदतों ंको हटाया जा सकता है, पुरानी आदतें छूट जाती हैं।

यहद तुम्हें चररत्र-हनमाशण में कहठनाई मालूम होती है, तो सन्तों ंऔर महात्माओं ंके सम्पकश में रहो। महात्माओं ंके सम्पकश में रहने से उनकी आध्याक्तत्मक हवचाररारा तुम्हारे जीवन में अद्भुत पररवतशन का श्रीगणेर् करेगी। यह कभी न कहो हक 'आजकल अचे्छे महात्मा कहीं ंभी देखने को नहीं ंहमलते।' यह तुम्हारी गलती का ही द्योतक है। मेरी बात श्रद्धा और रुहच के साथ सुनो। मैं आज भी तुम्हें अनेकों ंसन्त-महात्माओं ंके दर्शन करा सकता हँ; हकन्तु तुम पहले नम्र और सत्य-परायण तो बन जाओ।

अपने चररत्र का हनमाशण करो। चररत्र-हनमाशण से ही जीवन में सच्ची सफलता हमल सकती है। सन्तव का हवभूर्ण है-चररत्र-हनमाशण। प्रहतहदन अपनी बुरी आदतों ंको हटाने का यत्न करते रहो। प्रहतहदन सत्कमश करने का अभ्यास करो। यहद तुमने अपने जीवन को बना हलया तो हफर कहना ही क्ा; तुमने जो कुछ पाना था (इस जीवन में), सो पा हलया। सच्चररत्रता मनुष् जीवन में प्राणमय-जीवन है; उसके हबना मनुष् मृतक के समान है।

व्यक्तक्त, समाज और सदाचार

आज मानव-जीवन इतना अस्त-व्यस्त हो गया है हक सदाचार की ओर उसका ध्यान ही नहीं ंजाता। लोक-कल्याण तथा हवश्व र्ाक्तन्त के हलए अनेकानेक लौहकक प्रस्ताव हकये जाते हैं, परनु्त वे हनरथशक ही हसद्ध हो रहे हैं। इसका कारण यही है हक मनुष्-समाज अपने जीवन के सत्यात्मक पक्ष को देख नहीं ंपाया। मरु-मरीहचका को जलार्य जान कर वह व्यथश कुलाँचे भर रहा है। इसहलए हम हनत्य-प्रहत सुनते हैं हक हवश्व में हवनार् और मृतु्य, पाप और दुराचार, असभ्यता तथा नारकीयता का प्राबल्य है। यहद हम कुछ देर तक ध्यानपूवशक मनन करें, तो इसी हनष्कर्श पर जा पायेंगे हक मानवि–मश के सदाचार-रूप व्यावहाररक कमश का हवस्मरण ही समस्त मानव-समाज की अर्ाक्तन्त का मूल कारण है। हमारा अिौगहतमान दृहष्कोण ही हमारे हवश्व में अन्याय का साम्राज्य पसारे है। हमारी नैहतक दुबशलताएँ हमारे भौहतक दुःख और क्लेर् को जन्म देती हैं। र्ास्त्र-हनहर्द्ध कमाशनुसरण कर, हनज-हनज िमाशनुसार कतशव्यों ंको त्यागते हुए ही हमारा लौहकक आचार अपने सत्ययुगी अहिष्ठान से नीचे की ओर पहतत हकया गया है। यहद समाज अथवा राष्ट्र का प्रते्यक व्यक्तक्त हकसी भी कायश को करने के पूवश ही यह हवचार करे हक तहद्वचाररत कायश सदाचार-प्रभव िमश की उपक्रमहणका में आता है हक नहीं,ं तो वह हनश्चय ही अपने जीवन को सफल और कल्याणमय एवं हवमल तथा पहवत्र बना सकेगा। यहद परिन-लोलुप व्यक्तक्त यह सोचे हक वह उहचत कायश नहीं ंकर रहा है, यहद मद्य पीने वाला यह सोचे हक मद्यपान तहद्वचाररत दृष्या अनुहचत है, यहद हहंसातुर व्यक्तक्त यह सोचे हक हहंसा सदाचार नहीं,ं अहपतु महापाप है, तो वह अपने को इन दुष्कमों से हवरत रखने की चेष्ा अवश्य करेगा। पररणाम यही होगा हक हमारे संसार में हनत्य-प्रहत जो अमानुहर्क कमश होते रहते हैं, वे नहीं ंहोंगे; हकसी का पुत्र कुचररत्र नहीं ंहोगा, हकसी का सतीव-हरण नहीं ंहोगा, हकसी के प्राणों ंका हनन भी नहीं ंहोगा; सभी हमलनसार, एक हसद्धान्ती, दयानुरक्त, मैत्रीयुक्त, परोपकारी, त्यागी और हनःस्वाथश हो कर सवशतोमुखी र्ाक्तन्त के लक्षणों ंका श्रीगणेर् कर पायेंगे।

तब सदाचार की मीमांसा क्ा है? क्ा वह मनुष् की हवचारिाराओं ंपर अवलक्तम्बत है या वाणी-हवलास ही उसकी सीमा है? अथवा सदाचार केवल लौहकक मानव-समाज का सृिार मात्र है? सदाचार, यहद इसे अपने भारतीय तत्त्वज्ञान की दृहष् से देखा जाये तो, मनुष् के जीवन में उन आध्याक्तत्मक व्यवहारों ंका मौहलक स्वरूप है, हजनसे हवश्वि–मश और लोकि–मश की मयाशदा का प्रहतष्ठापन होता है। यह समझना हमारी भूल होगी हक सदाचार मनुष् के हकसी ऐसे समय की हवचार-शंृखला है अथवा वाणी-कौतुक है, जब हक मानव-क्षेत्र पररहमत हवज्ञान होने के कारण आदर्शवाद की तरफ जा रहा था, जब हक उसका सामाहजक भूगोल तथा राजनैहतक प्रश् कुछ ही पररवारों ंमें सीहमत था-क्ोंहक सदाचार, तथागत र्ास्त्रों ंके अनुसार, हजनका क्षेत्र आज से हवर्ालतर जान पड़ता है, मनुष् के मन, कमश और वचन की पहवत्र िारा का वह सुन्दर समिय है, जहाँ पर मनुष् मनुष् के सम्बन्ध को उहचत रीहत से जानता है और उस सम्बन्ध का हनयमानुकूल अनुपालन भी करता है तथा तत्फलतः वह दूसरे के हवनार् का हवचार नहीं ंकरेगा, उनके प्रहत कटु र्ब्दों ंका प्रयोग भी नहीं ंकरेगा और तहन्नहर्द्ध दुष्कमश करने को उद्यत भी नहीं ंहोगा। अतः यह प्रत्यक्ष हसद्ध होता है हक सदाचार सत्य-आचरण है, जो आचरण दूसरों ंके द्वारा अहभप्रर्ंसनीय हों,ं जो आचरण दूसरों ंके मनोहवज्ञान की कसौटी पर ठीक उसी तरह खरे उतरें जैसे उनका स्वरूप है। सदाचार तो मनोहवज्ञान, व्यवहार तथा आध्याक्तत्मक कमों का केिीकरण है, हजनका प्रभाव मनुष् के आजीवनोपान्त कमों में र्त-प्रहत-र्त के अनुपात से हक्रयात्मक होता रहता है।

हम हनत्य-प्रहत िमशग्रन्थ (र्ास्त्र) अध्ययन करते हैं, तो ऐसा प्रतीत होता है हक सदाचार का स्वरूप आध्याक्तत्मक और व्यावहाररक दोनों ंहै और पुराणों ंमें इसे लोकि–मश का सजीव रूप हदया गया है; परन्तु जो कुछ भी हो, हम अपने र्ास्त्रों ंसे यहीं ंजान पाये हैं हक सदाचार का सूत्रपात हमारे जीवन के ईश्वरीयकरण से है हजसका पररणाम हनश्चयतुः ऐसा ही होना चाहहए। यहद वटवृक्षारोपण हकया जाये तो छाया तो हमलेगी ही, तदनुसार यहद जीवन में ईश्वरीय जीवन की सूफ़ूहतश संचररत कर दी जाये तो कालान्तर में इसका हवकास भी ईश्वरीय ही होगा। अतुः हम इस पररणाम पर आते हैं हक सदाचार का श्रीगणेर् मनुष् की आध्याक्तत्मकता के जागरण से होता है। जब अनुभूहत का आध्यात्मीकरण हुआ तो सदाचार का सूयोदय हो जाता है।

इस प्रकार सदाचार के सिारणतुः तीन गम्भीर स्वरूप होते हैं जो हमारे जीवन के सभी कमों, सभी हवचारों ंऔर सभी अनुभूहतयों ंको अनुसूयूत हकये हुए हैं।

सदाचार का प्रथम सत्य आध्याक्तत्मक जीवन है जो सवशप्रिान तथा सवशव्यािा माना जाता है, जैसे जल की अहत-व्याक्ति जल के समस्त हवकारों ंऔर हवकल्पों ंमें भी मानी जाती है। दैवीसम्पद्-सम्पन्न होना इस जीवन का उपादान कारण है। श्रीमद्भगवद्गीता और मनुसूमृहत के हसद्धान्तों ंमें यही प्रहतध्वहन है हक प्रत्येक मनुष् को सवशप्रथम अपने आध्याक्तत्मक क्षेत्र में सद्गुणों ंकी अनुभूहत का हवकास करना चाहहए। अपनी-अपनी अनुभूहतयों ंको सवशथा सद्गुणों ंका स्वरूप दे कर आप हनश्चयतुः उसी का अहभव्याख्यान करेंगे तथा व्यवहार भी कर सकेंगे। जैसी अनुभूहत होती है, वैसा ही व्यवहार भी यह हवद्वानों ंका सवशसम्मत हसद्धान्त है और यही हमारी भारतीय सदाचार-प्रणाली है, जो पाश्चात्य सदाचार-हवज्ञान के हवकासमान् दृहष्कोण से महत्तम है। आप लोगों ंने सुना तो होगा, 'िैसी **मडत वैसी गडत : यही है िग की रीडत ।'** इससे स्पष् यही अहभव्यक्त हो रहा है हक हमारी अनुभूहतयाँ ही हमारे हवचार का, तदनुसार व्यवहार का हनमाशण कर पायेंगी। यहद हमारी अनुभूहत में सवाशत्मभाव तथा एकात्मक सत्य का अनुभव होता तो हम अनेकों ंको सत्य, अहहंसा, आत्म-संयम, हनरहंकाररता तथा अन्यान्य र्ास्त्रोक्त गुणों ंके हलए सचेष् कर सकेंगे, हजनकी प्रहतच्छाया हमारे व्यावहाररक स्तर पर अवश्य पड़ेगी ही।

अपनी आध्याक्तत्मक प्रकृहत को अरागद्वेर्ाहद सद्गुणों ंसे अलंकृत करने के उपरान्त ही हम अपने जीवन के प्रत्येक व्यवहार में र्ाक्तन्त, कल्याण और सवशभूतहहत की रूप-रेखा का अवतरण कर सकते हैं। अतुः सदाचार का सवशप्रथम दृहष्कोण आध्याक्तत्मकता या ईश्वरीय जीवन है, जहाँ मनुष् पारस्पररक भेद-भाव से परे, हवश्व को केवल एक पररवार ही नहीं– अहपतु अपना स्वरूप भी जानता है और यह अनुभव करता है हक समस्त हवश्व हनुःसन्देह उसका ही जल, हबन्दु, तरंग, सागर तथा वाष्पवत् हवकास है और वह सवशकमश-अध्यक्ष, सभी जीवों ंमें अहिवास करने वाला तथा सबका आत्मा है। वह हकसी का अहहत नहीं ंचाहता। वह हकसी के प्रहत अन्य तथा इतर भाव अहभव्यक्त नहीं ंकरता। वह परहवत्तहरण ही क्यों ंकरेगा, जब हक वह **'इिावास्यडमदं सवम्'** को अपने सदाचार का सवशप्रिान दृहष्कोण क्तथथर हकये हुए है। हमारे प्राचीन वैहदककालीन वीतराग, तपस्वी, ऋहर्-महहर्श गण इसके युगस्मरणीय आदर्श थे।

ऐसा मनुष् या समाज या राष्ट्र अपने प्रहतवासी के दुुःखों ंमें दुुःखी होगा ही, क्योंहक वही तो सबमें है। अतुः वह अपने प्रहतवासी आत्मा के यक्तत्कंहचत् दुुःखों ंके समूल हनवारण के हलए प्रयत्न करता रहेगा। स्वभावतुः ही दया, मैत्री, करुणा, उपकार तथा अन्य मानहसक सदाचार-सम्बन्धी सद्गुणों ंका आहवभाशव उसमें होगा। यहद हकसी समाज के ऊपर आहथशक संकट आ गया हो, तो तत्कहथत सदाचारर्ील व्यक्तक्त ही उस संकट हनवारण के उपायों ंके हलए कहटबद्ध हो जाता है। वह नवीं ंऔर और नवीनतम प्रयोगों ंद्वारा अपने पराये के हहत, कल्याण और र्ाक्तन्त की हवहि के अनुसन्धान में तत्पर हो जाता है। यह सदाचार का मानहसक स्वरूप है, हजसे मनोहवज्ञान-सदाचार भी कहते हैं। महात्मा बुद्ध इस कोहट के आदर्श थे।

सदाचार का तीसरा स्वरूप व्यावहाररक है। इससे यह अथश नहीं ंहक वह स्वतन्त्र है। व्यावहाररक तथा मौहलक सदाचार सवशदा आध्याक्तत्मक अनुभूहत तथा मनोवैज्ञाहनक आिारों ंपर ही प्रहतहष्ठत रहा है। इसका कारण स्पष् है हक जब तक आप अपने जीवन के अनुभवों ंऔर हवचारों ंको सत्य के पहवत्र मन्त्र में दीहक्षत नहीं ंकर लेंगे, तब तक कैसे सम्भव है हक आप सदाचार-परायण हों।ं आपका आचार आपके हवचारों ंका द्योतक है अथाशत् प्रहतहबम्ब है। तात्पयश हक आपके हवचारों ंके अनुसार ही आपकी हक्रया-र्क्ति सुकमश तथा दुष्कमश का हनणशय करेगी। यहद आप मुझे हकसी प्रकार का भीर्ण कष् देना चाहते हैं और यह हनश्चय करते हैं हक हकसी हनकट भहवष् में उहचत अवसर पा कर आप मेरा हतरस्कार करेंगे या मुझे हनहश्चत कष् देंगे, तो क्ा आप व्यवहार करते समय तहद्वचाररत हनश्चय का पालन करने को हववर् नहीं ंहोंगें ? इसी प्रकार आप यहद हकसी अनाथ बालक के दु:खों ंकी अनुभूहत कर, उसके दु:ख- हनवारण के हलए हवचार कर, उसके जीवन की आवश्यक सुहविाओं ंकी व्यवथथा करने को सन्नद्ध होते हैं, तो संसार में कोई भी र्क्ति ऐसी नहीं ंजो आपके इन आदर्श हवचारों ंको पलट दे। मैंने कुछ लोगों ंको कहते सुना है- 'क्ा करें, मन में उसकी दर्ा पर तरस आता है; परन्तु कभी-कभी उसकी बातें सहन नहीं ंहो सकतीं ं।' जो दाग इस प्रकार के हवजातीय हसद्धान्तों ंको जन्म देते हैं, वह सदाचार के आध्याक्तिको लोग इस एक स्वरूपों ंमें क्तथथर नहीं ंहो पाये हैं और उनके उपयुशक्त कथन से हमें यही समझना चाहहए हक उन्ोंनें सत्यतु: अपने मन के अन्दर भी उसी प्रकार का हनश्चय हकया है, जो बाहर प्रकट हुआ है।

ऐसा व्यक्तक्त, हजसने तद्वहणशत तीसरे अंग का सद्-अनुर्ीलन कर पाया है, वह आध्याक्तत्मक तथा मानहसक सदाचार का व्यावहाररक आदर्श होना चाहहए। महात्मा गान्धी जी को यहद हम इस समिय का व्यावहाररक आदर्श मानें, तो सवशथा उहचत ही होगा।

अतु: पाठक समझ गये होंगें हक सदाचार मनुष्-जीवन का एक हवहर्ष् हवज्ञान है, हजसका यहाँ पर हदग्दर्शन कराया गया है और हजसका हवर्द व्याख्यान हमारे िमश-ग्रन्थों ंमें हकया गया है। सदाचार हजतना व्यावहाररक दीखता है, उतना ही-हकसी अवथथा में उससे भी अहिक मात्रा में-आध्याक्तत्मक है। सदाचार का अथश केवल समाज-सुिार हवर्यक आचरण ही नहीं ंहै। समाज तो इस हवराट् सदाचारवाद का रोम मात्र है। समाज से ही सदाचार की पूहतश नहीं ंहो सकती। ईश्वर पर ही हवश्वास कर, उसको ही एकमात्र उपास्य जानना तथा उसी को सवशभूतमय देखना ही सदाचार की भूहमका है। जप, कीतशन, सत्संग, योगाभ्यास, आत्म-हवचार, सच्छास्त्र-मनन, यम-हनयमाहद का सम्पालन सदाचार का प्रथम सोपान है और मैत्री, करुणा, परोपकार, दयाभाव, आत्म-त्याग, हनु:स्वाथश व्यक्तक्तव, सेवा तथान्य सद्गुण सदाचार के प्रथम सोपान को पार करते हुए, स्वतु: ही आपके जीवन में ओत-प्रोत हो जाते हैं, आपको हवर्ेर् पररश्रम करना नहीं ंपड़ता। यहद आिार दृढ़ हो गया, तो आप हवर्ालतर से हवर्ालतम भवन का भी हनमाशण आसानी से कर सकते हैं। इसी प्रकार ईश्वर-हचन्तन के हलए जपाहद हनत्यि–मों का अक्षरर्: पालन करते हुए आप अपने जीवन के सभी कायों को यथायोग्य हनत्य करते रहें और हकसी को दु:ख और क्ेलेर् न दें, तो आप सहसा ही एक हदन अनुभव करेंगे हक सदाचार आपके जीवन का अहभन्न अंग हो गया है और आपके आचरण की व्याक्ति हो गया है, हजसके अहतररक्त आप अन्य हकसी प्रकार के भौहतक आचरण को श्रे्रेय नहीं ंसमझते। हजस तरह हफटकरी िीरे-िीरे आश्चयशपूणश आचरण से जल में हमल जाती है, उसी प्रकार आपका जीवन भी जप तथा कीतशन और ईश्वर-पे्रेम में लीन हो कर िीरे-िीरे आश्चयशपूणश आचरण द्वारा समाहहथथ होता जायेगा और आप काम करते हुए, तथान्य संसार के सभी प्रापंहचक कायों को करते हुए भी अपने सदाचरण से हदव्य र्ाक्तन्त पायेंगे; परनुतु ईश्वर-भावना का पररत्याग कर यहद केवल लौहकक कतशव्य पालन करोगे, तो वह सीहमत और अथथायी ही रह जायेगा और आप उससे र्क्ति संचाररत कर ही नहीं ंपायेंगे। कभी-कभी तो आप उकता कर अपनी सदाचरण की वृहत्त को हतलांजहल भी दे देंगे। यह कोई असम्भव नहीं,ं कई उदाहरण आपको हमलते रहते हैं। परनुतु यहद आपने भगवद्-पे्रेम, नाम-स्मरण तथान्य र्ास्त्रोक्त हनत्य-हवहियों ंको अपने जीवन-क्ेषेत्र के अनुसार सम्पाहलत हकया तो आप सचे्चे सदाचार की आिार-हर्ला की प्रहतष्ठा कर पायेंगे, हजस पर जन-कल्याण का

हवर्ाल प्रासाद बनाया जा सकेगा, प्रते्येक व्यक्तक्त सुदृढ़ ईंट होगा, एकता तथा समभाव हजससे सम्पाहलत कर पायेंगे, सत्य, पे्रम तथा आनन्द हजसकी महामहनीय र्ोभा होंगें। क्ा तब भी हवश्व र्ाक्तन्त एक समस्या बनी रहेगी?

व्यवहार-कुर्लता या हहल-हमल कर रहना

यह एक महान् गुण है। इसे 'जीवन की कला' का नाम हदया जाये तो अनुहचत न होगा। व्यक्तक्त हजस समाज में रहे और हजस अवथथा में रहने को बाध्य हो, वहीं ंअनेकों ंबािाओं ंके बावजूद भी हनभीक और सफल बन कर रहे। क्ा हुआ, यहद तुम्हें अनुकूल पररक्तथथहतयों ंमें रह कर सफलता हमली? हवकट पररक्तथथहतयों ंमें रहते हुए भी प्रते्येक व्यवहार को उहचत रीहत से करना व्यवहार-कुर्लता है। व्यवहार-कुर्ल व्यक्तक्त अपने को दूसरे व्यक्तक्तयों ंके साथ हहला-हमला लेता है, चाहे उन लोगों ंकी आदतें कैसी ही दुजे्ञय क्ों ंन हों।ं जीवन में सफलता पाने के हलए अनुकूल व्यवहारपटुता अहनवायश गुण है। आज अहिकांर् लोग दूसरों ंके साथ हहल-हमल कर रहना नहीं ंजानते। हहल-हमल कर रहने की कला दूसरों ंके हदलों ंपर अपना अहमट प्रभाव अंहकत कर देती है। हहल-हमल कर
रहने वाला व्यक्तक्त समय आने पर थोड़ा झुक कर चलता है, थोड़ा नम्र बन जाता है, थोड़ा मृदुभार्ी बन जाता है और इस प्रकार जीवन-संग्राम में हनहश्चत हवजय को प्रा्त कर लेता है।

पत्नी पहत से हहल-हमल कर रहना नहीं ंजानती; अतः सदा पहत को नाराज बनाये रहती है, र् में कलह का बीज बोती है और भेद-भाव की थथापना करती है।

कायाशलय का कमशचारी अपने कायाशलयाध्यक्ष के अनुकूल व्यवहार करना नहीं ंजानता; अतः झगड़े में पड़ कर नौकरी से हाथ िो बैठता है। हर्ष् अपने गुरु के अनुकूल व्यवहार नहीं ंकर पाता; अतः दुव्यशवहार कर गुरु-थथान छोड़ देता है।

इसी प्रकार व्यवसायी व्यवहारपटुता के अभाव में अपने ग्राहकों ंको नाराज कर देता है और अपने व्यवसाय को ही हाहन पहुँचाता है। राज्य का दीवान महाराजा के अनुकूल व्यवहार न कर राज्य की नौकरी त्याग देता है। सारा मानव-समुदाय हहल-हमल कर रहने की कला में अपटु होने से दुःख पा रहा है।

सारा संसार केवल हहल-हमल कर ही चल रहा है; **'परस्परं भावयिः'** के हसद्धान्त के अनुसार ही चल रहा है। इसहलए जो व्यक्तक्त हहल-हमल कर रहना जानता है, मौका देख कर अनुकूल व्यवहार भी करना जानता है, वह इस संसार में आनन्द से जीवन हबता सकता है और हकसी भी संकटापन्न अवथथा से खेलते-खेलते जीवन को आनन्दमय बनाये रखता है ।

इस कला को समुन्नत करने के हलए प्रते्येक व्यक्तक्त के स्वभाव में कोमलता का आना अहनवायश है। हजस तरह रबड़ लचीला होता है, उसी तरह व्यक्तक्त का स्वभाव भी लचीला होना चाहहए, ताहक जैसे चाहे उसे मोड़ हलया जा सके। व्यवहारपटुव के हलए अहिक ज्ञान का सम्पादन करना भी आवश्यक नहीं ंहै। यहद कायाशलय का कमशचारी अपने अध्यक्ष की मनोवृहत्त का अध्ययन कर, तदनुकूल व्यवहार कर पाता है, तो अध्यक्ष की उसके प्रहत सहानुभूहत रहती है। इसके हलए तुम्हें उहचत र्ब्दों ंका चुनाव करना होगा। उहचत र्ब्दों ंके द्वारा कमशचारी अपने अध्यक्ष के हृदय में प्रहवष् हो सकता है। बस, यही जरूरी है हक कमशचारी हकसी प्रकार अपने अध्यक्ष के हृदय को प्रसन्न कर ले। िीरे बोल कर, मृदु भार्ण का उपयोग कर, अध्यक्ष की मनोनीत आज्ञा का पालन कर, उसकी बातों ं की उपेक्षा या हवरोि न कर वह अपने स्वामी को प्रसन्न कर सकता है। यह कहठन अभ्यास नहीं ंहै। हाँ, इतना जरूर है हक कमशचारी को अपने स्वभाव में पूवोक्त लचक लानी होगी। अरे भाई, इतना तो तुम्हें मालूम ही है हक यह संसार 'हाँ जी, हाँ जी' और 'जी-हजूरी' से प्रसन्न रहता है और प्रते्येक व्यक्तक्त यही चाहता है हक दूसरा उसका

आदर करता रहे। हर बात में 'आपका कथन ठीक है, आपकी बातें पते की हैं', इन वचनों ंका उपयोग करने से यह संसार अपने वर् में हकया जा सकता है। ऐसा करने में अपनी कौड़ी भी नहीं ंव्यय होती और न कुछ नुकसान ही होता है। बक्ति ऐसा करने से आपका अध्यक्ष, आपका पहत, आपकी पत्नी, आपका ग्राहक और आपके हमत्र आपके दास बन जाते हैं। उनके हदलों ंमें आपके प्रहत एक हाहदशक भावना बनी रहती है। आप उनके अपने हो सकते हैं। आपके हलए वे सब-कुछ करने के हलए तैयार हो जाते हैं। यहद आपसे कुछ गलती भी हो जाये, तो वह उसकी परवाह नहीं ंकरते। अतुः हहल-हमल कर रहने के हलए नम्रता और आज्ञाकाररता आवश्यक गुण हैं। अहंकार और गवश से उन्मत्त व्यक्तक्त हहल-हमल कर रह ही कैसे सकता है? फल यह होता है हक वह अपने को सदा संकट से हर्ा हुआ पाता है। प्रते्येक कायश में उसे असफलता ही हमलती है। व्यवहारपटुव के मागश मैं अहंकार
और गवश दो महान् र्तुरु हैं।

एक ही कमरे में रहने वाले हवद्याथी एक-दूसरे से हहल-हमल कर रहना नहीं ंजानने से आपस में कलह का सूत्रपात करते हैं; फल यह होता है हक हमत्रता हवक्तच्छन्न हो जाती है। यहद हहल-हमल कर रहा जाये, तो हमत्रता को लमे्बे समय तक के हलए हनभाया जा सकता है। छोटी-छोटी-सी बात पर झगड़ पड़ना व्यवहारपटु व्यक्तक्त के लक्षण नहीं ंहैं। एक हवद्याथी कहेगा- 'मैंने अपने हमत्र सोहन को हकतनी ही बार चाय हपलायी और हकतनी ही बार मैं उसे हसनेमा में ले गया और आज जब मैं उससे पे्रेमचि का 'गोदान' माँग रहा हँ, तो वह स्पष् इनकार कर रहा है। ऐसे दोस्त से मेरा क्ा काम? मुझे उसकी हमत्रता पसन्द नहीं ंहै।' इस प्रकार उन दोनों ंकी दीर्शकालीन हमत्रता हवक्तच्छन्न हो जाती है। देक्तखए न, छोटी-सी बात, उस पर दो हमत्रों ंमें पारस्पररक सम्बन्ध हवचे्छेद ! क्ा ऐसा होना अच्छा है?

यहाँ पर अवश्य याद रखना चाहहए हक हहल-हमल कर रहने और दूसरे की इच्छा के अनुकूल अपने स्वभाव को लचकदार बना लेने से न तो आपसी कलह का सूत्रपात हो सकेगा और न हकसी प्रकार का हवचे्छेद ही, बक्ति व्यक्तक्त-व्यक्तक्त एक-दूसरे के पे्रेमपार् में बंजियेंगे। व्यवहारपटु व्यक्तक्त संसार में कहीं ंभी जाये, कैसी भी प्रहतकूल और बुरी पररक्तथथहतयों ंके बीच में रहे, सदा आनन्दपूवशक जीवन यापन कर सकता है। ऐसे व्यक्तक्त के प्रहत सबका हृदय पे्रेम से भर उठता है। दूसरे के पे्रेम की बात छोहड़ए, अपना जीवन ही र्क्तक्त और अनाहत आनन्द से पररपूररत हो उठता है। व्यवहार-कुर्लता संकल्प-हवकास की जननी है।

इतना जरूर है हक व्यावहार कुर्ल व्यक्तक्त को कुछ-न-कुछ त्याग अवश्य करना पड़ता है। व्यवहार-कुर्ल व्यक्तक्त में सेवा की भावना तीव्र हो जाती है। इससे उसकी स्वाथशपरता का अन्त हो जाता है; क्ोंहक स्वाथशहीन व्यक्तक्त अपनी चीजें दूसरों ंमें बाँट कर ही आनक्तन्दत होता है। यहाँ पर त्याग की पररभार्ा चररताथश होती है। साथ-साथ कुर्ल व्यक्तक्त को हनन्दा, अपमान और कटु र्ब्द सुन कर भी र्ान्त रहना पड़ता है, क्ोंहक व्यवहारपटुता में यह अहनवायश हनयम है। इस प्रकार वह जीवन की एकता में हवराजता है। लोक-कायश के हलए ही इसका मूल्य नहीं, ं वेदाक्तन्तक सािना में भी यह अहनवायश गुण है। वेदान्तमागी सािक जब इस गुण का अभ्यास करता है, तो अहं-भावना और रृणा से हवमुक्त हो जाता है। सबके साथ हहल-हमल कर रहने से भेद-भाव की इहतश्री हो जाती है। सबको अपने अंक में लगाने से हवश्व-बनु्धुव की भावना का श्रीगणेर् होता है, रृणा और दे्वेर् का अन्त होता है।

वय्वहार-कुर्ल व्यक्तक्त को अपने हमत्रों ंकी कटु उक्तक्तयाँ र्ाक्तन्तपूवशक सुननी चाहहए व्यवहार से और सहनर्ीलता का गुण चरम कोहट का होना चाहहए। जब वह साहहए, उस्कर रहने का अभ्यास करता है, तो यह गुण स्वतुः ही उसमें हवकहसत हो हहत होवह बातावरण के हवर्य में हर्कायतें नहीं ंकरता। पणशकुटी में कहहए, वहाँ रहेगा, र्ीतपूणश थथानों ंमें कहहए, वहाँ रहेगा; वाराणसी या अफ्रीका की गरमी में कहहए, वहीं ंरहेगा। उसके मन को कष् पहुँचाइए, र्ाक्तन्तपूवशक सहन कर लेगा; उसकी हनन्दा कीहजए, प्रसन्न ही बना रहेगा। अन्त में व्यवहारपटुता आत्मज्ञान में पररणत हो जाती है। ऐसा व्यक्तक्त तीनों ंलोकों ंका आभूर्ण बन जाता है। ऐसा ही व्यक्तक्त प्रसत्रता और सफलता का भागी बनता है।

अहहंसा : सवशभूतदया

मन, कमश और वचन से हकसी के प्राणों ंकी हाहन न करना अहहंसा है। पतंजहल महहर्श के 'योग-दर्शन' के अनुसार यह प्रमुख सािना है। 'अष्ांगयोग' के अन्तगशत यम की सािना में सवशप्रथम अहहंसा का अभ्यास करना पड़ता है, तब जा कर सत्य और ब्रह्मचयश का। महहर्श का कहना है हक यहद अहहंसा का पररपालन कर हलया गया तो सत्य, ब्रह्मचयश, असे्तेय और अपररग्रह आहद सद्गुण अपने-आप व्यक्तक्त में अवतररत और हवकहसत हो जाते हैं।

इस सद्गुण के पररपालन के हलए सवशप्रथम अपने अहंकार का दमन करना होगा। अपनव को पराभूत करना होगा। हजस प्रकार पत्थर की चट्टान, हकतनी ही बड़ी क्ों ंन हो, हकसी को अनजाने में भी हाहन पहुँचाने की क्षमता नहीं ंरखती, उसी प्रकार अहहंसा के अभ्यासी को भी हाहन पहुँचाने के अयोग्य बन जाना होगा। अपनी उते्तेजना और भावुकता (भावनाहतरेक) को हनयक्तन्त्रत रखना होगा। मनुष् के हवर् की क्ा पूछते हो, काले हवर्ि सपश से भी अहिक हवर् है उसका ! उसकी जीभ (हरे राम!) तलवार से भी अहिक तेज और तीक्ष्ण है। दूसरों ंके हदलों ंमें छेद करना तो मानो उसका जन्मजात गुण है। इसी में उसे आनन्द और र्ाक्तन्त का अनुभव होता है।

जो व्यक्तक्त अहहंसा का पालन करता है, उसको र्क्तक्तपूणश संकल्प-सम्पन्न 'व्यक्तक्त समझा जाना चाहहए। उसकी संकल्प-र्क्तक्त का आिार सुदृढ़ हुआ करता है, यहाँ तक हक उसके र्तु्रु भी उसके सामने हमत्र बन जाते हैं। हवर्ि सपश और मेढक, गाय और व्याघ्र, नेवला और सपश, हबल्ली और चूहा, भेहड़या और मेमना केवल ऐसे व्यक्तक्त के सहन्निान में ही परस्पर हमत्र के समान जीवन व्यतीत कर सकते हैं। **'अडहंसाप्रडतष्ठायां तत्सडिडौ वैरत्यागः ।'** अहहंसा में प्रहतहष्ठत हो जाने पर सािक के सहन्निान में वैर-भावना अन्तलीन अथवा लुि हो जाती है। यह है अहहंसा की र्क्तक्त का माहात्म्य !

अहहंसा की चरम सीमा होती है, जहाँ पर पहुँचना असम्भव है। जब मागश पर चलते हो तो अनेकों ंजनु्तु पाँव के तले कुचले जाते हैं। साँस लेते समय कई सूक्ष्म कीटाणु अन्दर जा कर मर जाते हैं। इसके हलए र्ास्त्रों ंमें 'पंचमहायज्ञ' का प्रायहश्चत्तात्मक हविान हनदेहर्त हकया गया है। पीसने की कल में जनु्तु-संहार हो जाता है, आग जलाने से जो जीव-हत्या हो जाती है और झाड़ू देते समय जो प्राणी-नार् होता है; पानी पीते समय जो प्राणान्त होता है, उसके हलए 'पंचमहायज्ञ' का हविान है। इससे अनजाने में हुई हहंसा का प्रायहश्चत्त हकया जाता है।

'अडहंसा परमो िममः' - सबसे महान् िमश (कतशव्य) है अहहंसा। संन्यासी को चाहहए हक वह आक्रमण का प्रहतरोि न करे। रक्षात्मक दृहष्कोण से भी र्स्त्र ग्रहण करना संन्यासी के हलए वहजशत है। 'मैं यह र्रीर नहीं,ं आत्मा हूँ, अहवनार्ी आत्मा हूँ कहने वाला संन्यासी यहद अपनी रक्षा के हलए र्स्त्र ग्रहण करने लगे, तो उसके हसद्धान्त की सत्यता ही कहाँ रही?

सािारण श्रेणी का संसारी अपनी रक्षा के हलए र्स्त्र का आश्रय ले सकता है; पर जो अहहंसा-व्रत को स्वीकार कर चुका है, वह संसारी भी संन्यासी के समान ही व्यवहार करे। बहुत कम लोगों ंको मालूम है हक अहहंसा में एक ऐसी र्क्तक्त है जो उसके उपासक की सदा रक्षा हकया करती है। अहहंसा के उपासक की रक्षा परमात्मा का अदृष् हाथ हकया करता है, पुराणों ंमें अनेक उद्धरण आते हैं। सचे्चे उपासक को हपस्तौल और बम भी हाहन नहीं ंपहुँचा सकते। केवल र्ंकापूणश उपासक ही खतरे में रहता है।

मान लो, कोई तुम्हें मार रहा है तो तुम क्ा करोगे? मैं कहता हँ हक अपनी प्रहतहहंसक और प्रहतरोिी भावनाओं ंको काबू में कर भलेमानस की तरह र्ान्त रहो। कब तक मारेगा वह ? जब तक आप उसकी मार का प्रहतरोि करेंगे। यहद आप र्ान्त और हनहवशकार रहे तो वह स्वयं ही चुप हो जायेगा, पश्चात्ताप और ग्लाहन से भर उठेगा। ईसामसीह भी यही कहा करते थे- 'एक गाल पर चाँटा लगाये, तो दूसरा गाल भी उसे हदखला दो। जो तुम्हारा कोट हलये जाता है, उसे अपनी कमीज भी उतार कर दे दो।' यह मानता हँ हक आरम्भ में ऐसा करना र्ायद बहुत ही कहठन और लग्नास्पद प्रतीत होगा। पुराने संस्कार अपने अन्दर है हक 'लाठी का बदला तलवार से और ईंट का जवाब पत्थर से देना चाहहए।' यह पुराने उपाहजशत संस्कार तुम्हें आरम्भ मैं उपयुशक्त अभ्यास नहीं ंकरने देंगे, हकन्तु अपनी जगह नहीं ंछोड़नी चाहहए। आज नहीं ंतो कल अंगद की हपण्डहलयों ंसे तुम्हारे पैरों ंका हनमाशण होगा और तुम अहहंसा के प्रयोग में सफल उत्तर सकोगे।

हवचार करो; ध्यान द्वारा र्क्क्त का संचय भी। मन को र्ान्त करने का प्रयोग करना चाहहए। र्ान्त-मनस्वी व्यक्क्त का हवरोिी भी चुप हो जायेगा, क्ोंहक वह अपने प्रहतपक्षी से प्रहतरोि नहीं ंपा रहा है। जब तुम सन्त के समान र्ान्त रहते हो तो वह आश्चयशचहकत, मन्त्रमुग्ध और भयभीत भी हो जाता है। इस प्रकार िीरे-िीरे तुम्हारे अन्दर र्क्क्त का संचार होगा। इस ध्येय को कभी नहीं ंभूलना चाहहए । यद्यहप तुम्हें ठोकर लगे, यद्यहप रास्ते में मुँह की खानी पड़े, तथाहप बार-बार सँभल कर लड़खड़ाते पैरों ंपर चलना आरम्भ रखो। हतार् न बनो। अहहंसा की मानहसक मूहतश सदा मन में रख कर उसके लाभों ंका हवचार करते रहो।

प्राचीन काल के सन्त के कायों का स्मरण करो। 'गीत-गोहवन्द' के कहव जयदेव ने अपने हाथ काटने वाले दुर्जनों ंको िन और बहुमूल्य उपहार हदये, साथ-साथ उनकी मुक्क्त के हलए भगवान् से याचना भी की थी। सन्त-महात्माओं ंका हृदय ऐसा ही हवर्ाल और अहहंसक हुआ करता है। पवहारी बाबा ने बरतनों ंकी गठरी ले कर चोर का अनुसरण करते हुए कहा था- 'चोर के वेर् में हे नारायण! मुझे क्ा मालूम हक तुम मेरी कुहटया को पहवत्र करोगे। प्राथशना करता हँ हक इस गठरी को भी ग्रहण करो।' उनकी इस उक्क्त से चोर स्तक्म्भत रह गया। उसी क्षण से उसने अपने पेर्े को त्याग हदया और पवहारी बाबा के हर्ष्य को स्वीकार हकया। सदा ऐसे कथानकों ंको याद हकया करो, तभी तुम उनके आदर्ों और हसद्धान्तों ंपर क्थथर हो सकोगे।

इस प्रकार र्ारीररक अहहंसा का पालन कर वाहचक अहहंसा का पालन भी करो। मन में दृढ़ हनश्चय कर लो- 'मैं आज से हकसी के प्रहत कठोर र्ब्द नहीं ंबोलूँगा।' हो सकता है हक तुम सौ बार असफल रहो। परवाह नहीं।ं लगन से डटे रहो । हो सकता है हक अब तुम अपने वचनों ंपर दृढ़ रह सको । वाणी-सम्बन्धी उद्वेगों ंको रोको। मौन िारण करो; क्षमार्ीलता का अभ्यास भी। मन-ही-मन अपरािी के प्रहत कहो-'वह अभी बच्चा ही है, अज्ञान में है। तभी तो उसने यह गलती की। वह क्षन्तव्य है। उसे गाली दे कर मुझे हमलेगा ही क्ा! गलती मानव की हवर्ेर्ता है और क्षमा देवों ंका आभूर्ण।'

अपने अन्दर जो-कुछ अहभमान हछपा हुआ है, उसे भी बाहर भगा दो। यही तो सारे उपद्रवों ंकी जड़ है।

अन्त में हवचारों ंकी ओर ध्यान दो। दूसरों ंको हाहन पहुँचाने का हवचार ही मन से हनकल जाना चाहहए। हकसी की हाहन मत सोचो। िमश के नाम पर भी यहद हहंसा होती है, तो उसका भी अन्त करो। पर्ु-बहल की प्रथा को सवशदा बन्द करना होगा। काली ने भैंस और बकरी की बहल के हलए आपको सूचना-पत्र नहीं ंभेजा, तो हफर उपासना और भक्क्त के नाम पर िमश पर अन्याय क्ों ंहकया जा रहा है? स्वीकार करो हक तुम अपने पेट को मजेदार रस से भरने के हलए िमश की आड़ ले कर पर्ु-बहल की प्रथा को िमश-सम्मत बतलाते हो। काली माता तो तुम्हारे अहंकार को खाना चाहती है, तुम्हारी अहंता-ममता का ग्रास चाहती है। डंके की चोट पर मैं यही कहँगा, चाहे वह हहन्दू हो या अन्य मतावलम्बी हक पर्ु की हत्या कर मुक्क्त नहीं,ं महाभयंकर यन्त्रणा-रूप नरक ही हमलेगा। अहग्न-कुण्ड में उन्ें युग-युग तक झुलसना पड़ेगा। जन्म-जन्मान्तरों ंमें भव-दुःख सहने पड़ेंगे और हजतनी

बार परु ने चीत्कार मचायी थी, उतने ही जन्मों ंतक उन्हें रोते रहना होगा। प्रत्येक कमश का पररणाम अवश्यम्भावी है। जैसा करोगे, वैसा ही फल हमलेगा। एक क्षण में बबूल का बीज बोया था, सालों ंतक वह पनपता रहेगा; एक बार हत्या की, जन्मों ंतक उसका प्रहतर्ोि देना होगा।

कुछ लोगों ंका तकश है हक मांसाहार करने से परुहत्या का पाप जाता रहता है (पता नहीं ंहकस िमशर्ास्त्र में यह बात हलखी है?)। यह असत्य है। उनका कहना है हक भगवान् ने इन परुओं ंको जन्म ही क्ों ंहदया है? मात्र मनुष् के उपभोग के हलए ही न? यह भी क्ा तकशसंगत प्रमाण है! यहद बार् खड़ा हो कर यही कहे हक मनुष् उसके उपभोग के हलए ही तो बनाये गये हैं, तो तुम्हारे पास क्ा उत्तर है? अरे बच्चा, मूखश मत बन । मांसाहार दूसरे जन्म में भोगने के हलए पाप का जनक ही नहीं ंहै, बक्ति इसी जन्म में अनेकों ंरोगों ंका आहद मूल भी है। यह यकृत और फुपुफुस को रोगमय बना देता है। मांस खाने से आमार्य में कृहम हो जाते हैं। अब तो पहश्चम में भी लोग र्ाकाहार की ओर झुक रहे हैं। फलाहार सप्लाई करने वाले सहस्रों ंआहार-गृह पहश्चम में खुलते जा रहे हैं। मांसाहार से क्ा हाहनयाँ होती हैं, उन्होंने अच्छी तरह समझ हलया है। वह र्ाकाहार की कीमत जान गये हैं। अरे भाई, अब तो बेचारे इन गरीब जीवों ंकी हत्या बन्द करो, नहीं ंतो न्याय के हदन क्ा उत्तर दोगे?

दयालु बनो। हकसी हदन मांस-हवक्रेता की दुकान में जा कर बेचारे गरीब परुओं ंकी चीत्कार सुनो, तो तुम्हारा हृदय िहवत हो उठेगा, तुम मांसाहार करना त्याग दोगे। मक्खन, दाल, र्ी, दूि, दही, र्ाक-भाजी और न जाने क्ा-क्ा पुहष्कर खाद्य हैं, उनको त्याग कर क्ों ंइस रूहणत आहार का सेवन कर रहे हो? इसका पररत्याग करोगे, तो तुम्हारी प्रहतभा प्रखर हो उठेगी।

तुम्हें र्ायद पता नहीं ंहक इसी संसार में अनेकों ंव्यक्तक्त ऐसे भी हैं जो हकसी भी जन्तु को दुःख नहीं ं पहुँचाते, चाहे वह मक्खी हो या हाथी। वे हनत्य-प्रहत चींहटयों ंके हबलों ंमें चीनी रख आते हैं। रात को जन्तु-नार् के भय से वे रोर्नी भी नहीं ंजलाते हैं। राह चलते हुए वे अत्यन्त साविानी से काम लेते हैं (कहीं ंकोई जीव उनके पैरों ं तले न कुचला जाये)। िन्य हैं ऐसे व्यक्तक्त! उनका हृदय कोमल है, उनको ही भगवद्-दर्शन होंगें । भगवान् बुद्ध तुम्हें नमस्कार है, तुमने ही इस महाव्रत का थथापन हकया। अहहंसा के पुजारी तुम्हारे ही उपासक और अनुयायी हैं। सबको (जहाँ-कहीं ंतुम हो, वहीं ंसे) र्क्तक्त दो हक वे इस व्रत का तत्परता से पालन करते रहें।

सत्य-सम्भार्ण

श्रुहत कहती है- **'सत्यं वद'** अथाशत् सत्य बोलो। सत्य सदा हवजयी होता है- **'सत्यमेव** ि**यते ।'** र्ास्त्रों ंने सत्य की महहमा मुक्तकण्ठ हो कर गायी हैं। परमात्मा सत्य-स्वरूप है। उसका साक्षात्कार सत्य-भार्ण द्वारा ही हकया जाता है। सत्यवादी व्यक्तक्त हचन्ताओं ंऔर व्याकुलताओं ंसे सदा हवमुक्त बना रहेगा। उसका मन र्ान्त रहता है। समाज में उसकी प्रहतष्ठा होती है। यहद बारह साल तक सत्यवाहदता का अभ्यास हकया गया, तो वाक्-हसक्तद्ध प्राि होती है। वाक्-हसक्तद्ध के उपलि हो जाने पर जो कुछ भी मुँह से कहोगे, वह सत्य ही हो कर रहेगा। वाणी में सत्यवाहदता से तेज आ जाता है। सत्यवादी व्यक्तक्त हजारों ंको अपने प्रभाव में ले आता है। सत्य की महहमा महान् है।

तुम्हारे हवचारों, ं र्ब्दों ंऔर कायों में सहयोग का पुट हमला होना चाहहए। एक-दूसरे के अनुसार कायशपरायण होते रहें। सािारणतः व्यक्तक्त सोचते और कुछ हैं, कहते कुछ और हैं तथा करते कुछ और ही हैं। यह एकदम अनुहचत प्रयोग है। इसे पाखण्ड नहीं ंतो और क्ा कहा जाये? अपने हवचारों, ं वचनों ंऔर कायों का सूक्ष्म-ध्यान रखना चाहहए। असत्य-सम्भार्ण से जो-कुछ थोड़ा लाभ प्राि हुआ है, वह अणु मात्र ही तो है। उसका कोई भी मूल्य नहीं ंहै। उलटे तुम अपनी प्रहतभा का अनुहचत उपयोग करते हो तथा हचत्त को दूहर्त करने में कुछ भी

नहीं ्उठा रखते । झूठू बोलने की आदत इस जन्म से दूसरे जन्म तक भी साथ जाती है और तुम जन्म-जन्मान्तर झूठू ही बोलते रहते हो। क्ा तुमने इस बात पर कुछ देर के हलए भी हवचार हकया है? यहद नहीं, ् तो अब हवचार कर लो। गम्भीर बनो। इसी क्षण से असत्यवाहदता का त्याग कर दो।

सत्यवादी हररश्चि का नाम आज भी र्-र् में हलया जाता है, इसहलए हक वे सत्यवादी थे। हर क्तथथहत में उन्ोंनें अपने सत्य-वचन का प्रहतपालन हकया था। सत्य के हलए उन्ोंनें न तो स्त्री की परवाह की ओर न राज्य की हचन्ता ही। सत्य के हलए उन्ोंनें अनेकों ्कष्ों ्का संवरण हकया। अपने जीवन की अक्तन्तम सीमा तक पहुँच जाने पर भी वे सत्यवादी ही बने रहे। हवश्वाहमत्र मुहन ने उनको सत्य वचन से हिगाने के हलए बहुत प्रयत्न हकये, हकन्तु सत्यवादी हररश्चि ने सबको असफल कर हदया। अन्त में क्ा हुआ, सबको मालूम है हक सत्य की ही हवजय हुई।

बड़े अक्षरों ्में हलखो - **'सदा सत्य बोलो'** और अपने र् की दीवाल पर इस प्रकार टाँग दो हक हर एक की दृहष् सदा वहाँ पर पड़ती रहे। जब-जब तुम असत्य-भार्ण करोगे, तब-तब यह सूचना तुम्हें साविान करती रहेगी। तुम तत्क्षण उसे रोकने का प्रयत्न कर सकोगे। एक हदन आयेगा हक तुम सत्यवाहदता में अपने को जमा कर क्तथथर रख सकोगे। हजस हदन कुछ झूठू बोलो, तो उसका प्रायहश्चत्त करो। उपवास ही उसके हलए उपयुक्त दण्ड है। इस प्रकार दण्ड देते रहने से झूठू बोलने की आदत कम होती जायेगी, एक न एक हदन तुम सत्य-वचन बोलने में सफल हो सकोगे।

आत्म-हनभशरता-स्वावलम्बन

स्वावलम्बन एक प्रमुख गुण है। इससे सािक को आन्तररक र्क्तक्त प्राि होती है। लौहकक और आध्याक्तत्मक-दोनों ्प्रकार की सफलताओं ्को पाने के हलए यह एक अहनवायश गुण है। सािारणतः देखा जाता है हक अहिकांर् मनुष् सदा दूसरों ्के आहश्रत रहते हैं, दूसरों ्पर हनभशर रहते हैं। उनमें स्वावलम्बन का बल नहीं ्रहता है। भोग-हवलास की आदत ने मनुष्-समाज को बहुत हनबशल कर हदया है। िाक्टर और वकील को जूते पहनाने के

हलए भी नौकर चाहहए, अपने हाथ से पहनना उसकी र्ान-र्ौकत से बाहर की बात है। कुएँ से जल खीचंना उनकी इज्जत पर बट्टा लगाने के समान है। चलने के हलए भी उन्ें सवारी चाहहए, पैदल नहीं ्चल सकेंगे। हमारे पूवशज अपने वस्त्र स्वयं ही िोया करते थे। लकड़ी फाड़ना, चक्की चलाना, गाय को सानी-पानी देना, खाद उठाना, रसोई करना तथा सभी प्रकार के काम वे अपने हाथों ्से ही कर हलया करते थे। उनकी र्क्तक्त की क्ा पूछते हो, हदन में ४० मील चलना उनके हलए कुछ भी कहठन न था। उनका र्रीर और र्ारीररक र्क्तक्त आश्चयशजनक हुआ करती थी। उनके जीवन की अवहि ९० साल से कम तो हकसी हालत में नहीं ्हुआ करती थी, वह भी स्वथथ और आरोग्य जीवन। आजकल के समान वे हकसी भी रोग से आक्रान्त नहीं ्रहते थे। पायररया, अपेंहिसायहटस, रक्तभार सदृर् रोग उनके हलए लैहटन और फ्रेंच भार्ाओं ्के समान ही थे।

आजकल वैसा कहाँ ? व्यक्तक्त हर बात के हलए दूसरों ्पर हनभशर रहा करता है। स्वावलम्बन का वह सद्गुण अब समाज में नहीं ्रहा। आत्म-र्क्तक्त से मनुष् अनहभज्ञ होता जा रहा है। आत्मा के अन्दर र्क्तक्त का जो अहमत वैभवागार हछपा पड़ा है, आज मनुष् को उसका कुछ भी पता नहीं; ् बेचारी जड़ मर्ीन को सवशसमथश कहने चला है आज का नपुंसक समाज। उसका मन कहाँ क्तथथर है? सदा चंचल! मनुष् का जीवन एकदम आवारा हो गया है, उसमें न तो हनयन्त्रण रहा और न आन्तररक आत्म-व्यापार ।

अपना भोजन अपने हाथों ंबनाना चाहहए। नौकरों ंसे काम कराने की आदत छोड़ देनी चाहहए। अपने वस्त्र अपने हाथ से िोने चाहहए। हनत्य-प्रहत कायाशलय में पैदल जाना चाहहए। इति, मान और सोसायटी में अपनी प्रहतष्ठा के नाम पर अपने पर अन्याय और अत्याचार मत करो भाई !

कुछ गृहथथों ंको देक्तखए, आध्याक्तत्मक ज्ञान प्रा करने के हलए संन्याहसयों ंसे जादू की गोली माँगते हैं। वे अपने-आप कुछ भी सािना नहीं ंकरना चाहते; हकन्तु दूसरे लोग हकसी प्रकार उनके हलए वह काम कर दें, ऐसी उनकी भावना रहती है। यह र्ोचनीय है। प्रत्येक व्यक्तक्त को अपने हलए सािना करनी होगी और अपने पाँव ही आध्याक्तत्मक सोपान पर रखने होंगें। तुम ही अपने हविाता हो, अपने रक्षक और जनक हो । इस बात को सदा याद रखो। कोई दूसरा तुम्हारी मदद नहीं ंकर सकता। अपनी मदद अपने-आप करनी होगी। अपने पाँवों ंपर खड़े हो जाओ! इस संसार और आध्याक्तत्मक क्षेत्र में हवजयी का मान प्रा करो। अन्दर के दरवाजे को खटखटाओ, आँखें बन्द करो तो र्क्तक्त हमलेगी।

ियश और उद्योग

ियश और उद्योग साक्तत्त्वक गुण हैं। जब तक इन दोनों ं गुणों ं का सम्पादन न कर हलया जाये, लौहकक या पारमाहथशक सफलता तब तक नहीं ंहमल सकती। इन दोनों ंगुणों ंका सम्पादन कर लेने पर संकल्प-र्क्तक्त का उपाजशन हकया जा सकता है। पद-पद पर कहठनाइयाँ आ उपक्तथथत होती हैं; हकन्तु ियशपूवशक उनका सामना कर उद्योग में लगे रहना चाहहए। महात्मा गान्धी जी की सफलता का मूल मन्त्र यही था, यही कारण था हक वे अपने ध्येय में सफलता प्रा कर सके। वे कभी हतार् नहीं ंहोते थे। संसार के महापुरुर्ों ंने ियश और उद्योग के बल पर ही अपने जीवन में सफलता की प्राक्ति कर पायी। तुम्हें भी इन गुणों ंका सम्पादन करना होगा।

ियशर्ील व्यक्तक्त का हदमाग सदा र्ान्त रहता है। उसकी बुक्तद्ध सदा हठकाने पर रहती है। वह आपदाओं ं और हवफलताओं ंसे भय नहीं ंखाता। अपने को मजबूत बनाने के हलए वह अनेकों ंउपाय खोज हनकालता है। एकाग्रता (िारणा) के अभ्यास में सफलता प्रा करने के हलए भी ियश की महान् आवश्यकता है। बहुत से व्यक्तक्त ऐसे हैं जो कुछ कहठनाइयों ंके आ जाने पर काम छोड़ देते हैं, उनमें ियश और उद्योगर्ील स्वभाव की कमी है। ऐसा नहीं ंहोना चाहहए। बात-बात में काम छोड़ देना उहचत नहीं ंहै।

चींहंटयाँ हकतनी उद्यमी होती हैं। चीनी और चावल के दाने भर-भर कर अपने गोदामों ंमें जमा करके रखती हैं। हकतने ियश और उद्यम की आवश्यकता है, एक-एक कर चावल के दानों ंऔर चीनी को ले जा कर जमा करने के हलए। बाइहबल में यही उदाहरण हदया गया है-"हे आलसी, काहहल! जा चींहंटयों ंके पास, उनके तरीकों ं को देख कर उनसे हर्क्षा ग्रहण कर।"

मिुमक्तक्खयाँ भी प्रत्येक फूल से र्हद एकत्र कर छत्ते में जमा करती हैं, हकतना ियश और उद्यमी स्वभाव चाहहए इसके हलए? बड़ी-बड़ी नहदयों ंपर बाँिों ंका हनमाशण कराने वाले, पुल बाँिने वाले इंजीहनयरों ंके ियश की प्रर्ंसा क्ों ंन की जाये ? हकतना ियशर्ील और उद्यमपरायण होगा वह वैज्ञाहनक, हजसने हीरे के सही रूप को पहचाना ? हहमालय के अंचल में कन्दरा के अन्दर हनवास करने वाला सन्त सचमुच सबसे अहिक ियशर्ील और उद्यमी है, जो वर्ों एकटक हो कर आत्मज्ञान की सािना हन:स्वाथश भाव से करता है। ऐसे व्यक्तक्त इस संसार में हवरले ही हैं।

ियशर्ील व्यक्तक्त अपने क्रोि को हर्र नहीं ंउठाने देता। अपने क्रोिी स्वभाव पर हवजय पाने के हलए ियश एक समथश और सबल र्स्त्र है। ियश के अभ्यास से व्यक्तक्त को आन्तररक र्क्तक्त का अनुभव होता है। अपने हदन-

भर के कायों को ियशपूवशक करने से आनन्द, र्ाक्तन्त और सन्तोर् का अनुभव होता है। िीरे-िीरे इस गुण को अपने अन्दर हवकहसत करो। इस गुण के हवकास के हलए सदा उत्कक्तण्ठत रहो। मन में सदा ियश की मानहसक मूहतश बसी
हुई रहनी चाहहए। मन में हनरन्तर हवचार रहा, तो समय आने पर ियश स्वयं ही प्रत्यक्ष होने लग जायेगा। हनत्य-प्रहत प्रातुःकाल उठते ही ियश पर हवचार करो और पूरे हदन के कायों को ियशपूवशक करने के हनश्चय से उठो । प्रहतहदन इस क्रम को दुहराते जाओ, असफलता के बावजूद भी एक-न-एक हदन सफल होओगे।
हकसी भी बात की हर्कायत नहीं ंकरनी चाहहए। मन को हचड़हचड़ेपन से मुक्त रखना चाहहए। सोचो हक ियैश िारण करने से क्ा-क्ा लाभ होंगें और तुम हकन-हकन व्यवसायों ंमें ियश का सहारा ले कर सफल बन सकोगे । साथ-साथ यह भी सोचो हक ियशर्ीलता के अभाव से क्ा-क्ा हाहनयाँ होती हैं और अियशर्ील होने से मन की क्ा दुगशहत होती है। इस प्रकार के हवचार हनत्य-प्रहत प्रातुःकाल के समय करने से यह गुण कुछ ही हदनों ंमें हवकहसत होने लग जायेगा।

हनष्कपटता और ईमानदारी

हनष्कपट और ईमानदार व्यक्तक्त के हलए क्ा कहा जाये, वह इस मानव-जगत् में अनमोल रत्न है। इन गुणों ंसे सम्पन्न व्यक्तक्त अपने जीवन में सफलता प्रिा करता है। सब लोग उससे खुर् रहते हैं। लोग इसहलए खुर् रहते हैं हक हनष्कपटता और ईमानदारी साक्तत्त्वक गुण हैं, दैवी सम्पहत्तयाँ हैं। पहश्चम के देर्ों ंमें ईमानदारी को सवोत्तम नीहत कहा गया है, हकन्तु पूवश में इसे परम िमश (गुण) कहा जाता है। इन दोनों ंगुणों ंको अपने में हवकहसत कर लो और हफर दुहनया में कहीं ंभी चले जाओ, सफलता सदा साथ रहेगी। लोग तुम्हें आदर-सत्कार के साथ सम्मान देंगे; हकन्तु यह जानना चाहहए हक हनष्कपट और ईमानदार व्यक्तक्तयों ंको दाहहने हाथ की अँगुहलयों ंमें ही हगना जा सकता है।

हनष्कपट व्यक्तक्त में एक और गुण है। वह दूसरों ंके दुःखों ंको देख नहीं ंसकता और उन्ें दुःख से मुक्त करने के हलए यत्न करने लगता है। जब तक दूसरों ंके दुःखों ंको दूर होते नहीं ंदेखेगा, तब तक आराम नहीं ंलेगा। उसमें सहानुभूहत की प्रचुरता होती है। उसका हृदय कोमलता से हस्नग्ध बना रहता है। हनष्कपट व्यक्तक्त में उदारता भी उसी अंर् तक वतशमान रहती है। कूटनीहत, ठगपन्थी, नीहतपटुव, दोहरी चाल-यह सब उसके पास नहीं ंफटक पाते। ऐसे व्यक्तक्त के वचनों ंपर लोगों ंको भरोसा हो, तो आश्चयश ही क्ा है? खरा व्यक्तक्त समाज के हलए एक दृढ़ आिार-सा बन जाता है, प्रते्येक व्यक्तक्त का हवश्वासपात्र भी। गूढ़-से-गूढ़ बातें भी लोग उसके पास आ कर कहते और उसकी सलाह प्रिा करते हैं। दम्भ और छल की बातें भी उससे न पूछो, वह इनसे कोसों ंदूर रहता है। वह खुले हदल से व्यवहार करता है, पहवत्र हवचार करता है और सदा दूसरों ंको सहायता पहुँचाता रहता है। वह कहीं ंभी जाये, लोग उसकी सहायता करने के हलए सतत सन्नद्ध रहते हैं। अपनी आजीहवका के हलए उसे दम्भी, चोर और कपटी के समान रात-हदन एक नहीं ंकरने पड़ते, चोटी से ले कर एड़ी तक का पसीना भी नहीं ंबहाना पड़ता। तुम्हीं ंबतलाओ, ऐसे व्यक्तक्त की सेवाओं ंका सदुपयोग करने के हलए कौन नहीं ंतैयार होगा?

आध्याक्तत्मक मागश में हनष्कपटता का बड़ा महत्त्व है। गीता िंके की चोट पर यही कहती आ रही है हक आत्म-दर्शन को प्रिा करने के हलए सािक को हनष्कपट (खरा) हो जाना चाहहए; गीता में हनष्कपटता ही मन की साक्तत्त्वकता कही गयी है। अतुः साक्तत्त्वक व्यक्तक्त आजशव वृक्तत्त को अपने अन्दर हवकहसत कर आत्मज्ञान का सच्चा अहिकारी बन पाता है।

लक्ष्मण और भरत की साक्तत्त्वक भावप्रवणता को ध्यान से सोहचए, उनका राम के प्रहत हकतना पे्रम था। जहाँ साक्तत्त्वक भावना है, वहाँ भक्तक्त भी होगी ही। साहवत्री की अपने पहत के प्रहत साक्तत्त्वक और र्ुद्ध भावना थी,

उसमें कपट नहीं ंथा। अतुः वह अपने मृतुयुग्रस्त पहत को जीवलोक में वापस ला सकी। मैते्रेयी और याज्ञवल्क्य का सम्बन्ध भी इतना ही सात्त्क्त्वक था, अतुः वह अपने पहत से ब्रह्महवद्या प्रिा करने की अहिकाररणी हुई। 'हगरिर नागर' के प्रहत मीरा की यही सात्त्क्त्वक भावना थी, उसे 'हगरिर गोपाल' के दर्शनों ंका सौभाग्य प्रिा हुआ। खरा दोस्त, खरा भक्त, रुद्ध हृदय पहत, हनष्कपट पत्नी, सच्चा नौकर, सात्त्क्त्वक गुण-सम्पन्न पुत्र पृथ्वी-तल पर साक्षात् देवतुल्य हैं। आजशव से बढ़ कर इस संसार में अन्य कोई हदव्य गुण नहीं।ं अतुः उसका उपाजशन करना चाहहए।

सन्तोर्

'ो **पावे सोिष िन सब िन िूरर समान'** -कबीरदास यही कहा करते थे। पहश्चम में कहते हैं हक सनुतुष् व्यक्तक्त सदा दावत का आनन्द लेता रहता है।

इसका अहभप्राय क्ा हुआ? यही की लालची व्यक्तक्त सदा अर्ान्त रहता है। लालच अहग्न के समान है, वह व्यक्तक्त को अन्दर-ही-अन्दर जला देता है। लालच-रूप हवर् की प्रहतहक्रया के हलए सन्तोर् ही अचूक और्हि है।

कड़कड़ाती िूप में चल कर आये हुए व्यक्तक्त को खस की टट्टी में जो आराम, र्ात्क्तन्त और सुख अनुभूत होता है, वही सुख लोभी को सन्तोर् कर लेने पर उपलि होता है, उसकी मानहसक जलन र्ान्त हो जाती है। र्ास्त्रों ंमें कहा गया है हक मोक्ष के द्वार पर चार प्रहरी हैं-सन्तोर्, सत्संग, र्ात्क्तन्त और हवचार। इन चारों ंमें हकसी एक से हमत्रता कर लीहजए, तो अन्दर जाने के हलए प्रवेर्-पत्र प्रिा कर सकोगे। यहद सन्तोर् के साथ हमत्रता का उपाजशन करोगे, तो अवश्य मोक्ष–िाम में प्रवेर् करने का अहिकार प्रिा कर सकोगे।

सन्तोर् की र्क्तक्त अहमत है। सन्तोर् से महान् और कोई भी सम्पहत्त उपाहजशत करने के योग्य नहीं ंहै। सनुतुष् व्यक्तक्त सबसे अहिक सम्पहत्तर्ाली के समान जीवन व्यतीत करता है। उसकी र्ात्क्तन्त का वणशन नहीं ंहकया जा सकता। उसे इस पृथ्वी का र्क्तक्तर्ाली सम्राट् कहा जाये, तो अनुहचत न होगा। दहक्षण के एक सन्त कह गये हैं-"संसार का सबसे अहिक सम्पहत्तर्ाली व्यक्तक्त, हजसकी तुलना कुबेर से ही की जा सकती है, हजसके पास हचन्तामहण, कामिेनु और कल्पतरु भी हैं, यह चाहता है हक उसकी सम्पहत्त समुि पार भी वैसी ही अक्षय हो। अहिक िन पाने के हलए वह गुिहवद्या का अभ्यास करता है। १५० साल तक जीवन िारण करके भी व्यक्तक्त सनुतुष् नहीं ंहोता; चाहता है हक उसकी आयु और भी अहिक हो जाये; तदथश वह रसायनों ंका प्रयोग करता है और हसद्ध कल्पों ंका अभ्यास भी। हजस व्यक्तक्त के पास एक अरब रुपये की राहर् होती है, वह दो अरब के हलए लालाहयत रहता है। मन की तो यह हवर्ेर्ता है ही हक वह एक पदाथश को प्रिा कर दूसरे पर कूद जाता है। इसी लालाहयत मन के कारण ही संसार में मनुष् अर्ान्त हो कर चक्कर लगाता है। 'यह मेरा है, वह मेरा है, मैं उसका उपाजशन अवश्य करूँगा' - इस प्रकार की भावनाएँ करता रहता है।"

इस प्रकार वह सन्त कहते हैं हक, 'हे मन! मुझे इन अपहवत्र हवचारों ंकी ओर न ले जा। मैं तेरी चालों ंको अच्छी तरह जानता हँ। चुप रह। हे हपता, मुझे हनराकांक्षापूणश मन दो। उस मन को अपने स्वरूप में केत्क्तित कर दो। मुझे मन दे कर हनमशन बना दो। मुझे अपने सत्क्तच्चदानन्द-स्वरूप में ही हवश्राम लेने दो। हे आनन्दमय भगवान्! मुझे इस जगत् के नाम-रूपों ंसे दूर ले जाओ, दूर और अहत दूर, जहाँ केवल तुम ही तुम हो।'

राजयोग के अनुसार 'अष्ांगयोग' के अन्तगशत हनयम के मागश में सन्तोर् का थथान भी है। गीता में भी कहा है हक 'तुम जो कुछ पाते हो, उसी पर सनुतुष् रहो और इस प्रकार अनासक्त हो कर मुझमें अपने हचत्त को ध्यानमग्न रखो।' सुकरात ने इस गुण की बड़ी अच्छी प्रर्ंसा की है।

यद्यहप लोग जानते हैं हक सन्तोर् दैवी गुण है, इससे मन को र्ाक्तन्त हमलती है, तथाहप वे इस गुण को ग्रहण करने के हलए यत्न नहीं ं करते हैं। क्ों? ं इसहलए हक उन्ोंने अपनी हववेक-र्क्क्त और हवचार-र्क्क्त को काम और लोभ के हाथ क्रीतदास बना कर बेच हदया है। लोभ काम-वासना का प्रमुख कायशवाहक है। जहाँ लोभ, वहाँ काम-वासना, और जहाँ काम-वासना, वहाँ लोभ भी अवश्य रहेगा। लोभ और काम के कारण बुक्तद्ध भ्रष् हो जाती है, समझ में पत्थर पड़ जाते हैं, याददाश्त पोली हो जाती है। इसीहलए जन-सािारण इस सद्गुण की महहमा को जानते हुए भी अभ्यास करने में असमथश रहते हैं।

प्रहतपक्षी का कहना है- 'अच्छा तो स्वामी जी, आप जो कुछ कह रहे हैं, सही है। मैं मानता हँ हक सन्तोर् र्ाक्तन्त का जनक है; हकनुतु एक र्ंका है। यहद मैं सन्तोर् िारण कर लूँ, तो मेरी महत्त्वाकांक्षाएँ हनजीव हो जायेंगी। मैं आलसी और तामहसक हो जाऊँगा। अब तक तो मैं अपनी महत्त्वाकांक्षाओं ं से प्ेररत हो कर इिर-उिर करता हँ, प्रयत्न करता हँ; र्क्क्त से ओत-प्रोत रहता हँ। यहद सन्तोर् िारण कर लूँ, तो पत्थर बन कर रहना पड़ेगा। कृपया मेरी र्ंकाओं ं का समािान कीहजए।'

इस र्ंका का मेरे पास यही उत्तर है हक सन्तोर् मनुष् को आलसी नहीं ं बनाता है। यह तो साक्तत्त्वक गुण है, अतः इसका पररणाम साक्तत्त्वक गुण ही होगा, तामहसक नहीं। ं सन्तोर् से मनुष् (तामहसक नहीं) ं ईश्वर-वृहत्तपर हो जायेगा। सन्तोर्-वृहत्त से मन को र्क्क्त और र्ाक्तन्त की प्राक्ति होती है। हाँ, इतना जरूर है हक सन्तोर् िारण करने से अनावश्यक और स्वाथशपूणश चेष्ाओं ं का प्रवाह रोक हदया जाता है। सन्तोर् का अभ्यास मनुष् के आन्तररक चक्षुओं ं को खोल कर, उसके मन को साक्तत्त्वक हवचारयुक्त बना देता है। उसकी र्क्क्त साक्तवक पुट ले कर प्रकट होती है। र्क्क्त में जब साक्तत्त्वक पुट हमलता है, तो लोभ को आध्याक्तत्मक र्क्क्त में पररवहतशत कर हदया जाता है। लोभ (लोभ न रह कर) ओज बन जाता है। सनुतुष् व्यक्तक्त में सत्त्वगुण का प्राचुयश होता है। उसमें पहले से अहिक र्क्क्त प्रकट होती है। वह बाहरी मनुष् ही न रह कर आन्तररक देवव की प्राक्ति करने लगता है। उसका जीवन आत्मा में प्रहतष्ठा प्राि कर लेता है। उसे र्ाक्तन्त हमलती है। सन्तोर् िारण करने से उसकी वृहत्तयाँ बहहमुशख नहीं ं रहतीं, ं बक्ति एकाग्र और हनश्चल हो जाती हैं। अब तक मन की र्क्तयाँ हवहभन्न मागों द्वारा हवकेक्तित हो रही थीं, ं सन्तोर् िारण करने से वे एकत्र होने लग गयी हैं। सन्तोर् िारण करने से महत्त्वाकांक्षाओं ं का अन्त नहीं ं होता, हकनुतु अनावश्यक हवाई हकलों ं और स्वाथशपर हवचारों ं का प्रवाह थम जाता है।

देक्तखए न, सन्तोर् की महहमा हकतनी प्रबल है हक प्राचीन काल में ऋहर् गण, फकीर, हभकुषु स्वतन्त्रता से संसार के हकसी भी कोने में हनद्वशन्द्व हो कर हवचरते थे। उनकी र्क्क्त का पता हकसे नहीं ं है? उन्ोंने संसार में क्ा-क्ा आश्चयशजनक काम नहीं ं हकये? वे सन्तोर् के जीते-जागते उदाहरण थे। सन्तोर् वह र्क्क्त है जो आध्याक्तत्मक मुमुकुषु को आत्मज्ञान के पथ पर हनबाशि ले जाती है, उसे साहस और प्ेरणा देती है तथा आध्याक्तत्मकता के ऊबड़-खाबड़ और कण्टकमय मागश से हो कर कुर्लतापूवशक ले जाती है। सन्तोर् सािक में र्क्क्त भर देता है हक वह इस संसार के पदाथों, भोग-हवलासों ं को नश्वर और क्षणभंगुर समझ कर उनका हवष्ठा और मूत्रवत् त्याग कर देता है। सन्तोर् के साथ-साथ हववेक, वैराग्य और हवचार का समुदय होने लगता है। मीरा में सन्तोर् की प्रचुरता थी। इसीहलए उसे सांसाररक सुखों ं की चाह ने प्रभाहवत नहीं ं कर पाया। हचत्तौड़ की महारानी होते हुए भी उसने हभक्षा पर अपना हनवाशह हकया और भीख माँग कर जो रोटी हमली तथा यमुना जी में जैसा जल हमला, उसे ही अमृत समझ कर जीवनाथश ग्रहण हकया। वह कौन-सा आहार था हजसने र्क्क्त दी? सन्तोर् के अहतररक्त और है ही क्ा ! सन्तोर् हुआ तो मोक्ष का द्वार खुला हमलता है, र्ाश्वत आनन्द के र्ब्द सुनायी देते हैं, आध्याक्तत्मक ज्ञान का प्रभात हदखलायी देता है। सन्तोर् हुआ तो मन र्ान्त, हवचार पहवत्र और कमश नपे-तुले हुए रहते हैं।

दहक्षण में पहट्टनाथु स्वामी नामक एक महान् सन्त हुए हैं, अपने पूवाशश्रम में वे बड़े कृपण थे। उनके लोभ की मात्रा का कोई अन्त ही नहीं ं था। िन और सम्पहत्त की प्रचुरता थी, पर उनको सन्तोर् नहीं ं होता था और वे हुंहि जोड़ते जाना चाहते थे। एक हदन हर्वजी ने बचे्च के रूप में आ कर उन्ें एक गठरी उपहार में दी, हजसके अन्दर कानी सुइयाँ रखी हुई थीं। ं उन नेत्रहीन सुइयों ं के बण्डल के साथ-साथ एक हलक्तखत उपदेर् भी रखा हुआ था- 'इस

संसार के माल-खजाने का क्या प्रयोजन? मरने के बाद यह कानी सुइयाँ भी तेरा साथ नहीं ंदेंगी, उस िन की क्या पूछता है ?'

इस हलक्तखत उपदेर् ने उनके नेत्र खोल हदये, लोभी सौदागर वैरागी हो कर र् से हनकल गया-र् छोड़ हदया, सम्पहत्त छोड़ दी, सब-कुछ छोड़ हदया। वे हभक्षा-वृहत्त पर रहते थे। इस प्रकार आत्मा में सन्तुष् रह कर उन्ोंने इस लोक में प्रहतष्ठा और परलोक में सद्गहत तथा परात्पर लोक में आत्म-ज्ञान प्रा हकया।

सच पूछो भैया, सन्तोर् में बड़ा आनन्द है, इसी में अमृत है; देवताओं ंका अमृत भले ही हो या न हो। लोग कहते हैं- 'इससे अमृत हमलता है, उससे ज्ञान हमलता है और उससे र्ाक्तन्त हमलती है; परन्तु मैं कहता हँ हक सन्तोर् से ही यह सब-कुछ हमल सकते हैं। इसहलए आज से ही सन्तोर् िारण कर लें; जो हमले, उसी पर आिकाम रहें। यहद प्रसन्न, उल्लहसत और आनन्दमय जीवन यापन करना है तो जपो- 'हे प्रभो ! हमें सन्तोर् की प्राक्ति हों,ं जो तू हमें देता है, वही हमारे हलए काफी हो, उसी में हम राजी रहें।'

हनयम और समय की पाबन्दी

हनयम और समय की पाबन्दी -दोनों ंअहनवायश योग्यताएँ हैं, हजनके अभाव में जीवन सफल नहीं ंहो पाता तथा आत्मज्ञान की प्राक्ति भी नहीं ंहो सकती है। जब तुम अपने हनयमों ंपर अटल तथा समय के पाबन्द रहोगे, तभी पूणश अनुर्ासन से काम में हनरत रह सकोगे। अनुर्ासन के अभाव में क्या कामयाबी हाहसल हो सकती है? अनुर्ासन और मन-दोनों ंआपस में सपश और नेवले के समान व्यवहार करते हैं। मन को ज्यों-ही अनुर्ासन की बातें सुनाओ या हनयम, समय की पाबन्दी, तपस्या, वैराग्य, त्याग, सािना आहद की चचाश करो, तो वह भयभीत हो जाता है। यह इसहलए हक इन अभ्यासों ंसे मनोनार् (मन का नार्) हकया जाता है।

सतत तैल की िारा के समान अभ्यास अहवक्तच्छन्न हो तो व्यक्तक्त जल्दी ही उन्नहत कर सकता है। हनत्य-प्रहत हनयमपूवशक ध्यान का अभ्यास करते रहने से समाहि का अवतरण होता है। सािक हबना कष् के ध्यानावक्तथथत हो जाता है। हनत्य-प्रहत र्ारीररक व्यायाम करने से मांसल र्क्तक्त का हवकास होता है; पर जो व्यक्तक्त हनयमपूवशक अभ्यास नहीं ंकरता और िड़ाके के साथ अभ्यास करता है, वह अपने प्रयत्नों ंके उहचत फल को प्रा नहीं ंकर सकता।

प्रकृहत से हर्क्षा ग्रहण करो। देखो, ऋतु-क्रम हकस प्रकार हनयमपूवशक चल रहा है। सोचो, हकस प्रकार हनत्य हनयमपूवशक सूयश उहदत और अस्त होता है; जलवायु आती है, फूल क्तखलते हैं और फल-तरकाररयाँ उगती हैं, चिमा और पृथ्वी िुरी पर र्ूमते हैं और रात-हदन, सिाह, मास, अयन और मिन्तर चक्कर लगाते हैं। प्रकृहत को अपना गुरु मान कर हर्क्षा ग्रहण करो। पाँचों ंतत्त्व तुम्हारे गुरु हैं, उनसे भी सीखो। अपनी आँखें खोलो और चारों ं ओर से बरसते हुए उपदेर्ामृत की िारा का यथेष् पान करो।

हनयहमतता, समय की पाबन्दी और अनुर्ासन साथ-साथ चला करते हैं। उनको हभन्न नहीं ंहकया जा सकता। भारतवर्श के हवश्वहवद्यालयीय छात्र वेर्-भूर्ा, रीहत-ररवाज, साज-शृंगार में पहश्चम का वानरीकरण (अनुकरण) कर लेते हैं। हजनका जीवन में हवर्ेर् महत्त्व नहीं,ं उन चररत्रों ंका अनुकरण करने से क्या लाभ? पहश्चम के लोगों ंसे उन्ोंने क्या यह सीखने की चेष्ा भी की है हक उनके ही समान हम भी हनयम के कायल और समय के पाबन्द बनें? देखा नहीं ंहक पहश्चम के लोग-हवर्ेर्कर अँगरेज क्षण-भर की भी देरी नहीं ंकरते हैं। जो काम हजस क्षण करना होता है, जो सभा हजस समय आरम्भ करनी होती है, ठीक उसी क्षण उन्ें वहाँ पर वैसा करते हुए देख सकते हो। वे लोग समय के बड़े पाबन्द होते हैं। उनके हलए समय भी सम्पहत्त का ही एक अंग होता है। भारतवर्श

की अपेक्षा पहश्चम में हवर्ेर्ज्ञों,ं अिर्कों ंऔर र्ि्ीकों ंकी संख्या कई गुणा अहिक होती है। यह ठीक है हक भारत में कुछ महापुरुर् हो गये हैं-जैसे गान्धी, रमण, बोस, अरहवन्द आहद; हकनुतु पहश्चम में हवर्ेर्ज्ञों ंकी संख्या को हगना भी नहीं ंजा सकता। वे भारतवाहसयों ंके समान समय के हत्यारे नहीं,ं अहपतु समय के बड़े पाबन्द और हनयमों ंके बड़े उपासक होते हैं। पाबन्दी उनका जन्मजात गुण है। यूरोहपयन मैनेजर समय नष् करने वाले कमशचारी से सनुतुष् नहीं ंरह पाता। अहिकतर देखा जाता है हक ऐसे अयोग्य कमशचारी को नोहटस दे कर पदच्युुत कर हदया जाता है। बात भी ठीक है, जो व्यक्तक्त हनयमों ंका पालन सतत तत्परता से करता रहता है और समय का सदुपयोग करता रहता है, वह अपने जीवन में सफलता को प्रिा करता रहेगा। इस हवर्य में सने्देह करने की आवश्यकता नहीं।ं

भारतवाहसयों ंकी पाबन्दी तो कहावत ही हो गयी है- **'इंहडयन पंकच्यैुअलटी'** तो प्रहसद्ध है ही। यहद समाचार-पत्र में सूचना होगी हक 'टाउन हाल' में ठीक ४ बजे र्ाम को एक सभा होनी हनहश्चत हुई है, तो भारत में लोग ५.३० बजे के लगभग एकहत्रत होना आरम्भ करते हैं। क्ा यही समय की पाबन्दी है? यहद ८ बजे सावशजहनक कीतशन के हलए सूचना दी गयी होगी, तो जनता ९ या ९.३० के लगभग जुटना आरम्भ करेगी। क्ा यह समय का पालन करना कहा जाता है? दो-चार-दस हमनट की देरी भी हो जाये, तो कोई बात नहीं;ं पर ि्ेढ़ र्ण्टे का अन्तर आना क्ा सािारण व्यवहार का सूचक है? मुझे यह अनुभव अच्छी तरह से हुआ है। मैं जब व्याख्यान देने के हलए भारत के अनेकों ंप्रान्तों ंमें गया, तो मुझे भारतीय अनुर्ासनहीनता के प्रचुर प्रमाण हमले। भारतवाहसयों ंको चाहहए हक वे अपनी इस कमी को पूरा करें, अपनी गलती को सुिारें।

एक हवर्ेर् योग्यता, हजसने मेरे जीवन में सदा सफलता को थथाहपत हकये रखा, समय का उहचत परपालन है। मुझे याद है हक अँगरेज लोग भी मेरे हनयम-पालन को देख कर आश्चयश करते थे। जहाँ-जहाँ मुझे आने का हनमन्त्रण हमला, मैं वहाँ ठीक समय से पहुँच जाता था, मैंने कभी भी अपना या दूसरों ंका एक हमनट भी नहीं ंखोया । इस पाबन्दी ने लोगों ंके हदलों ंमें र् कर हलया। मुझे भी इसका फायदा मालूम हुआ, मैंने कभी भी कोई गाड़ी देर से नहीं ंपकड़ी। मैं ठीक समय पर से्टर्न पर हटकट लेने के हलए पहुँच जाता था। जो लोग समय के पाबन्द नहीं ंहोते, वे गाड़ी नहीं ंपकड़ पाते हैं। ऐसे लोग अपने व्यवसाय को लुटा देते हैं, अपने ग्राहकों ंको रुष् कर देते हैं। यहद हवद्याथी समय का पाबन्द न हुआ, तो अध्यापक वगश का प्यारा नहीं ंबन पाता है। यहद वकील देर से कचहरी में पहुँचता है, तो उसके हाथ से मामले जाते रहते हैं।

इसहलए जीवन में ऐसी आदतों ंका उपाजशन करो, हजनका पालन सम्भव और सतत हो सके। समय पर रात को सो जाओ और समय पर ही सबेरे उठो। समय पर भोजन करो। समय पर अध्ययन में हनरत हो जाओ। समय पर र्ारीररक व्यायाम करो। समय पर ध्यान तथा अन्य कायश सम्पाहदत करो। तुम्हारा जीवन उज्ज्वल हो उठेगा, आनन्द और खुर्ी तुम्हारे अन्दर नाचने लग जायेंगी। हनयम-पालन, समय-तत्परता और अनुर्ासनपरता को एक मूल-सूत्र बना लो।

समाजपटुता

समाजपटुता या बिेड़क स्वभाव उस व्यक्तक्त में पाया जाता है, जो उद्योगहनष्ठ होता है, हजसमें नाम के हलए भी कमश-संकोच नहीं ंहोता। जो लोग लिालु होते हैं, वे समाजपटु नहीं ंकहे जाते । समाजपटु व्यक्तक्त सदा अग्रगामी रहता है। हर जगह हवा की तरह पहुँच जाना उसका स्वभाव है। देक्तखए न हक कुछ ि्ाक्टर और वकील नि नहीं ंकमा पाते हैं, केवल इसहलए हक उनमें समाज के साथ चलने की कला का अभाव है। हनु:सने्देह वे बुक्तद्धमान् और चतुर भी हैं ही; हकनुतु उनका दुभाशग्य जो संकोच के कारण बिेड़क स्वभाव से कायश नहीं ंकर पाते हैं। कायश करने में संकोच करना ही उनकी हवफलता का कारण है। उनमें चतुरता आहद गुण होने पर भी समाज को प्रभाहवत करने की र्क्तक्त नहीं ंहै। समाजपटु व्यक्तक्त खोजपूणश होता है, अच्छा अनुभवी होता है, साहसी और

कायश-परायण रहता है। मीठे वचन बोल कर, हनभशय व्यवहार कर और िड़ल्ले से अपना काम बना कर वह सफल रहता है।

उद्योगहनष्ठ व्यक्तक्त सदा कमशपरायण रहता है। दूसरों ंके हदलों ंपर काबू पाने और उनको प्रभाहवत करने की कला में वह बड़ा चतुर रहता है। दूसरों ंकी आवश्यकतानुसार सेवा करके वह उनका हवश्वासपात्र बन जाता है। यहद उसके पास काम भी नहीं ंरहता, तो वह अपने-आप हकसी-न-हकसी कायश की सृहष् कर लेता है। चुपचाप बैठे रहना मानो उसके हलए सम्भव है ही नहीं।ं कभी भी उसे देक्तखए, वह योजनाएँ बनाता रहेगा, भहवष् के कायश की व्यवथथा के हलए उहचत अवसर खोजता रहेगा और सदा मानहसक आयोजनों ंमें हनरत रहेगा। भाग्य की सीढ़ी पर चढ़ कर वह दुहनया का अन्दाज लगाने में सदा व्यस्त रहता है।

ऐसा व्यक्तक्त सदा प्रसन्नहचत्त रहता है, बड़ा हँसमुख और हमलनसार रहता है। उसे हभन्न-हभन्न प्रकृहत वाले व्यक्तक्तयों ंके साथ हमला दीहजए, वह सबके मन के अनुसार काम और बातें कर उनके हदलों ंको जीत लेगा। यह नहीं ंहक एक के मन की की और दूसरे को हतरसूकृत कर हदया; उसके हलए समाज की पाँचों ंअँगुहलयाँ बराबर होती हैं और महत्त्वपूणश भी। यहाँ पर यह भी बतलाना आवश्यक है हक जीवन में सफलता प्रिा करने के साथ-साथ आत्म-दर्शन पाने के हलए भी समाजपटुता और उद्योगहनष्ठा अहनवायश सद्गुण है। इस गुण का हवकास चरम कोहट तक करना चाहहए। इस स्वभाव को अपने अन्दर प्रहतहष्ठत कर लो और सदा यही हवचार करो हक आपमें भी यह स्वभाव व्यक्त होने लगे। यहद इस स्वभाव को अपना हमत्र बना हलया जा सका, तो हचत्त तथा संकल्प स्वयं तुम्हारी सहायता करने लगेंगे। इसहलए जो काम करना है, पहले-पहल उसका पूरा हचत्र अपने मन में अच्छी तरह उतार लो; अथाशत् • अपने हनहश्चत कायश का पूरा ज्ञान कायश करने से पहले ही हो जाना चाहहए; यह नहीं ंहक काम तो आरम्भ कर हदया, पर आगे क्ा करें, यह सूझता ही नहीं।ं

यूरोहपयनों ंमें हमने इस गुण को प्रचुरता से देखा है। अँगरेज लोग भारत में पहले-पहल व्यापार करने के हलए आये थे और उन्ोंनें उसके हलए, 'ईस्ट इंहिया कम्पनी' खोली थी; हकन्तु िीरे-िीरे समाजपटुता के कारण ही वे इस भूहम के र्ासक बन गये। भारत के पहश्चमी सागर-तट पर क्तथथत मलबार के लोगों ंमें भी यह बिड़क स्वभाव प्रचुरता से पाया जाता है। दुहनया के हकसी भी भाग में जाओ, तुम्हें मलबारी अवश्य हमलेंगे । वास्को-हि-गामा में यह स्वभाव व्यक्त रूप से था, तत्फलतुः उसमें नैहतक साहस का उदय हुआ और उसने भारत का सम्रिु मागश खोज हनकाला । यहद कोलम्बस में इस र्क्क्त का अभाव होता, तो वह हकस साहस के बल पर अमेररका की खोज में सफल हो सकता था? क्ों ंनहीं ंऔर व्यक्तक्त इस प्रकार के साहहसक कायों का बीड़ा उठा लेते हैं? जापान के लोग भी इस हवद्या में हनपुण हैं। यही कारण है हक हपछले महायुद्ध के बावजूद भी, अणु-बम प्रहार की हाहन को पूरा कर, आज वे हफर अपने पाँवों ंपर उठ खड़े हो रहे हैं। जापान का क्षेत्रफल है ही हकतना? हकन्तु जहाँ तक व्यवसाय और अथशनीहत का सवाल है, वे संसार के बड़े-से-बड़े राष्ट्रों ंसे लोहा लेने की क्षमता रखते हैं।

इसहलए समाजपटुता मनुष् को समाज में न केवल जीहवत रखती है, बक्ति समाज को जीहवत रखने की र्क्क्त भी उसमें भरती है। उसमें समाज का नेता बनने की क्षमता को उन्नत करती है। समाजपटु व्यक्तक्त सदा कमशठ रहता है; यहद उसमें िाहमशक वृहत्त अपने उहचत अनुपात को हलये हो, तो वह समाज का पूज्य हो जाता है। व्यवसाहययों ंको इस हवद्या में हनपुण बन जाना चाहहए। यह सद्गुण के साथ-साथ योग्यता भी है।

युक्तक्त और कौर्ल

दूसरे व्यक्तक्तयों ंके हलए इस गुण की अहनवायशता हो या न हो, पर व्यवसाहययों ंके हलए इसे उपाजशन करना अत्यावश्यक है। युक्तक्त को दूसरे र्ब्दों ंमें दक्षता, हनपुणता, हस्तकौर्ल आहद नामों ंसे भी समय-समय पर सूहचत

हकया जाता है। युक्तक्त में दक्षता, हनपुणता और कौर्ल का समावेर् रहता है। जब कोई व्यक्तक्त अपने व्यवसाय में सफल हो रहा हो, तो कहा जाता है हक उस व्यक्तक्त को व्यवसाय की युक्तक्त मालूम है, उसे सौदा करने का ढंग आता है। हकसी काम को करने का ढंग मालूम होना ही युक्तक्त का द्योतक है। व्यवसाय-चतुरता ही कौर्ल है।
व्यवसाय-सभ्यता, नम्रता, सत्कार-सभ्यता, अच्छा और भि सम्भार्ण युक्तक्त और कौर्ल को सफल बनाने के मनोवैज्ञाहनक सािन हैं।

मान लीहजए, दुकान में कोई ग्राहक प्रवेर् करता है, तो हवक्रेता का कतशव्य है हक वह बड़ी भिता से और सिनतापूवशक उसकी आवभगत करे और बातचीत भी 'आइए, बैहठए, क्ा आपके हलए चाय लाऊँ या ठण्ढा र्बशत ?' रूखे-सूखे स्वभाव वाला व्यक्तक्त व्यवसाय में सफलता नहीं ंपा सकता है।

कुर्ल व्यक्तक्त को हहसाब-हकताब रखने में बड़ा साविान रहना पड़ता है। उसकी याददाश्त भी अच्छी होनी चाहहए। आज के बाजार भाव का उसे समुहचत और स्पष् ज्ञान होना चाहहए; अथशर्ास्त्र के गूढ़ हनयमों ंका समुहचत ज्ञान भी। हकन-हकन जगहों ंसे सामान सस्ेते भाव पर हमल सकता है, यह भी उसे अच्छी तरह मालूम रहता है। उसे अपने माल का प्रचार करना अच्छी प्रकार आता है। उसका मन सतत साविान और होहर्यार रहता है। सफलता या हवफलता उसे हिगा नहीं ंसकती। व्यवसाय में नुकसान भी पहुँच गया, तो वह बड़ी तेजी से उसे हकसी-न-हकसी प्रकार पूरा कर लेता है। हतार् होने पर वह पूहतश नहीं ंहो पाती। वह सदा खोजपूणश रहता है, अथाशत् उसके मन में व्यवसाय को सफल बनाने के अनेकों ंढंग जागते रहते हैं। वह खोज-खोज कर व्यवसाय का नया ढंग हनकालता है। यह कहना अनुहचत न होगा हक युक्तक्तयुक्त और दक्ष व्यक्तक्त बड़ा ही प्रहतभार्ाली हुआ करता है।

ाक्टिर और वकील, व्यवसायी और हवक्रेता, कमीर्न एजेण्ट और आढ़ती, उद्योगपहत और हकसान- प्रत्ेयेक व्यक्तक्त की सफलता का श्ेरेय युक्तक्त और कौर्ल को ही है। यहद वे लोग अपनी-अपनी सफलता को पाने के इचुछुक हों, ं तो उन्ें जरूर युक्तक्त का उपयोग करना होगा और कायश में दक्षता प्रिा कर लेनी होगी। िमशप्रचारकों ं के हलए युक्तक्त अहनवायश है। यहद उनमें प्रचार करने की युक्तक्त न हुई, तो वे न तो जनता में अपना प्रभाव फैला सकते हैं और न अपने उपदेर्ों ंको ही जन-व्यापी बना सकते हैं। जगद्गुरु र्ंकराचायश सदा अग्रगामी रहते थे, पीछे रहना उनके स्वभाव के हवरुद्ध था। बुद्ध-मत में छाये हुए कल्मर् का हनवारण करने के हलए उन्ोंनें नागा सािुओं ंको व्यवक्तथथत हकया था। गुरु गोहवन्दहसंह जी भी इस हवद्या में बड़े ही हनपुण थे। आध्याक्तत्मक वृहत्त-प्रिान होते हुए उनमें सामररक प्रवृहत्त भी उहचत मात्रा तक थी। अन्य, पररक्तथथहत तथा आवश्यकता के अनुसार िमश-प्रचारकों ंको अनेकों ंयुक्तक्तयों ंका सहारा लेना पड़ता है।

सुवक्ता बनने की कला

सुनने में आता है हक िेमोथथनीज हकला कर (हवस्खहलत वाणी से) बोलता था। उसने मुँह में पत्थर की कंकहड़याँ रख कर पवशत की उपत्यकाओं ंऔर हनजशन थथानों ंमें व्याख्यान देने का अभ्यास हकया। कुछ समय बाद
वह ग्रीस का एक प्रभावर्ाली वक्ता बन गया, हजसकी बराबरी हवरले ही कर पाते थे। जब हकला कर बोलने वाला व्यक्तक्त भी अभ्यास करते-करते कुर्ल वक्ता बन सकता है, तो तुम्हारे हलए कौन-सी कहठन बात है (यहद लगन के साथ अभ्यास करने लगो तो) ? एकान्त थथान में दपशण के सामने खड़े हो कर व्याख्यान देने का अभ्यास करो।
अपने हाव-भाव, भाव-भंगी, हाथ-पैरों ंकी गहत, चेहरे की गहत, चेहरे की बनावट पर पूरा-पूरा ध्यान दो।
व्याख्यान-मण्डप पर जब तुम खड़े हो, तो मन में केवल एक भावना को प्रबल बनाओ हक उपक्तथथत जनता तुमसे कम ज्ञान रखती है (तुम ही उन सबमें ज्ञानवान् हो)। कुछ लोग जब यह सुनते हैं हक उनका व्याख्यान सुनने के हलए सुहर्हक्षत जनता आयी है, तो हतार् अथवा भयभीत होने लगते हैं। अतुः सदा यही सोचना चाहहए

हक तुम ही सबसे अच्छा ज्ञान रखते हो तथा हजतने लोग व्याख्यान सुनने के हलए आये हैं, तुमसे कम ज्ञानवान् हैं। इस प्रकार की भावना तुम्हारे अन्दर साहस और ैयश का संचार करेगी।

व्याख्यान देने से पहले हवर्य-सम्बन्धी प्रमुख हवचार याद कर एक कागज में अंहकत कर लो। हकतने हवर्य हैं, उनको याद कर लो। मान लो, व्याख्यान में दर् प्रसंग हैं, तो उन दर् प्रसंगों ंपर क्रम से अपने हवचार प्रकट करो। प्रकट करते समय न तो संकोच होना चाहहए और न भय; ओज और र्क्त होनी चाहहए। यह न सोचो हक मुझे प्रभावर्ाली वकृतृता देनी चाहहए और ारा-प्रवाह व्याख्यान देना चाहहए। यहद मन इस हवर्य की ओर आकृष् रहेगा, तो तुम व्याख्यान के सही प्रसंग को भूल जाओगे और मन पर उलटा प्रभाव पैदा करोगे। मंच पर जा कर न तो ारा-प्रवाह बोलने की सोचो और न साहहत्य से अपने व्याख्यान को भर देने की ही; बक्ति ीरे-ीरे अपने व्याख्यान के प्रसंगों ंपर हवचार करते हुए, जो कुछ तुमने कहना है, कह ालो। इस प्रकार श्रोता अवश्य प्रभाहवत हो सकेंगे।

एकान्त में जा कर भक्तस्त्रका प्राणायाम का अभ्यास करो, उच्च स्वर में 'ॐ' का उच्चारण करो। इस अभ्यास से वाणी में मिुरता का आहवभाशव होगा। साथ-साथ व्याख्यान देने वाले को नैहतक साहस से पूणश रहना चाहहए, अथाशत् उसमें हवद्वत्ता के साथ-साथ चररत्र-र्क्त का ओज भी होना चाहहए। सदा सत्य बोलना और अपने वीयश की रक्षा करना व्याख्यानदाता के गुण है, हजनसे मनोवैज्ञाहनकरीत्या जनता वीयश ही हो पाती है। यहद वक्ता चररत्रहीन होगा, तो जनता उसकी बातों ंपर प्रभा होन मेने में हंसेगी और कहेगी- 'पहले अपने को सिुार लो, हफर दूसरों ंके सिुार का बीड़ा उठाना।'

हनत्य-प्रहत प्रातुःकाल उठ कर जप और ध्यान का अभ्यास करना चाहहए। इससे व्याख्यान की र्क्त में तेजी कापुट हमलेगा। अन्यथा वकृतृता खाली कारतूस के समान हनष्फल होगी। जनता पर थथायी और उपयुक्त प्रभाव नहीं ंपड़ेगा।

हवर्ेर् हर्क्षाएँ

१. व्याख्यान के मण्डप पर खड़े हो कर, पहले सावशजहनक प्राथशना और सद्गुरु-स्तोत्रों ंका पाठ करो।

२. व्याख्यान देने से पहले मन-ही-मन भगवान् से प्राथशना करो। अपने गुरु का स्मरण करो।

३. व्याख्यानदाता को हनत्य-प्रहत प्रातुःकाल जप, कीतशन, ध्यान, आसन और प्राणायाम का अभ्यास करना चाहहए। सत्य, अहहंसा और ब्रह्मचयश का पालन करना चाहहए। इस अभ्यास से व्याख्याता की वाणी में र्क्त का आहवभाशव होता है। ४. व्याख्यान आरम्भ करने पर पहले-पहल पूरे व्याख्यान के हवर्य का संहक्षि हववरण दे देना चाहहए। तदुपरान्त तकशपूवशक समिाान-सहहत प्रत्येक प्रसंग का अहभवचन प्रकट करना चाहहए। जब देखो हक व्याख्यान समिा होने जा रहा है, तो ीरता और गम्भीरतापूवशक ओजस्वी र्ैली में उसे समिा कर दो। व्याख्यान के बीच-बीच में उदाहरण, लर्ु-कथाएँ, उद्धरण तथा सहज प्रसंग अवश्य कहने चाहहए।

५. व्याख्यान में तुम हजस सत्य का प्रकटीकरण कर रहे हो, उस पर सबसे पहले तुम्हें हवश्वास होना चाहहए।

६. हवचार स्वतन्त्र और मुक्त होने चाहहए। हवचारों ंको प्रकट करने की र्ैली भी लोकहप्रय और स्पष् होनी चाहहए। जो-कुछ बोलते हो, हदल से बोलो और मुँह से प्रकट करो। व्याख्यान तकशपूणश, भावपूणश, हवचारपूणश और युक्तक्त-संगत होना चाहहए, बेकार की बातों ंसे भरा-पूरा नहीं ं। श्रोताओं ंको एकाग्र करने के हलए बीच-बीच में सुबोि कथानक भी उपक्तथथत करने चाहहए।

७. व्याख्यानदाता का वाणी और भार्ा पर भी असािारण अहिकार होना जरूरी है। उसका अध्ययन हवर्ाल होना चाहहए। जो र्ब्द बोले जायें, वे नपे-तुले हो। उच्चारण स्पष् होना चाहहए। प्रते्येक र्ब्द अलग-अलग और कसौटी पर खरा करके बोलना चाहहए। हर जगह भावुकता से हवचारों ंको प्रकट न करके जहाँ आवश्यक हो, वहीं ंपर जोर से प्रकट करना चाहहए। कुछ लोग आरम्भ से ले कर समाि होने तक ऐसा व्याख्यान देते हैं मानो कोई नाटक खेल रहे हों।ं व्याख्यान का हवर्य सुबोि और सीिा होना चाहहए, न हक पेचीदा और दुबोि ।

८. एक हवर्य चुन कर हनत्य-प्रहत एकान्त में जा कर भार्ण देने का अभ्यास करना चाहहए। एकान्त में भी उपयुशक्त हनयमों ंके अनुसार ही चलना चाहहए।

९. व्याख्यान का र्ीर्शक सुन्दर और हचत्ताकर्शक होना चाहहए।

१०. व्याख्यान देते समय हाव-भाव अनुकूल और योग्य होने चाहहए। पागल कुते्त की तरह भौंकना और उछल-कूद मचाना अच्छा नहीं ंहै। श्रोताओं ंकी ओर मुँह करके बोलना चाहहए, न हक जमीन की ओर देख कर। कभी िीरे-िीरे और कभी जोर से और कभी मिुर स्वर में बोलना चाहहए।

११. 'बेर्क, है हक नहीं,ं देखो न, कहा न है, जो है सो, इत्याहद, याने, मेरे कहने का मतलब है, देक्तखए श्रीमान् जी, आँ, आँ' - इस प्रकार के र्ब्दों ंका प्रयोग नहीं ंहकया जाना चाहहए। बार-बार एक ही वाक् और एक ही हवर्य को भी नहीं ंदोहराना चाहहए।

१२. व्याख्यान साहस के साथ दो। सोचो और अनुभव करो हक तुम अचे्छ वक्ता हो और श्रोता गण तुम्हारी बातें सुनने के हलए उत्कक्तण्ठत हैं। इस प्रकार तुम मंच पर हवजयी बन सकोगे।

१३. आरम्भ में व्याख्यान के प्रसंगों ंको कागज में अंहकत कर लेना आवश्यक है। उन प्रसंगों ंपर ही व्याख्यान को अवलक्तम्बत रखना चाहहए। प्रारम्भ में कण्ठथथ करने का अभ्यास होना चाहहए, िीरे-िीरे तुम स्वतन्त्र वक्ता बन सकोगे।

१४. तुम्हें यह भी जानना चाहहए हक जनता के हवचारों ंका रुख हकस ओर है और हकस प्रकार के लोग तुम्हारे व्याख्यान को सुनने के हलए आये हुए हैं। जब-जब देखो, जनता उकताती जा रही है, तो तुरन्त एक सुन्दर हास्यपूणश कथानक उपक्तथथत कर दो और अपने व्याख्यान को समाि। जनता की हदलचस्पी के हवरुद्ध व्याख्यान देते रहोगे, तो उन पर अच्छा प्रभाव नहीं ंपड़ेगा; अथाशत् उन लोगों ंके थक जाने तक व्याख्यान मत देते चलो। हजतना समय हनिाशररत हकया गया है, उतने ही समय में अपना व्याख्यान समाि करने का प्रयत्न करो।

१५. व्याख्यान में हवर्य-चचाश हनबाशि रहनी चाहहए, न हक आकार् और पाताल में कुलांचे भरती हुई। हकसी हवर्य-हवर्ेर् का उदाहरण देते समय यह ध्यान रखना चाहहए हक वह श्रोताओं ंमें रुहच उत्पन्न कर दे।

१६. व्याख्यान देते समय बेश्यावृहत्त नहीं ंआनी चाहहए; बक्ति िारता, गम्भीरता और सुन्दरतापूवशक हवचार प्रकट हकये जाने चाहहए। सारे समय व्याख्यान को हास्य का माध्यम नहीं ंबनाना चाहहए। यहद हास्यरस-प्रिान व्याख्यान दोगे, तो हवर्य में गुरुव और महत्त्व नहीं ंरहेगा।

१७. व्याख्यान को क्तखचड़ी के समान नहीं ंबनाना चाहहए। केवल एक प्रसंग को ले कर उस पर अच्छी तरह हवचार प्रकट करो। जो मन में आया कह देना, व्याख्यान की कला के अन्तगशत नहीं ंहै। सिारण र्ब्द बोलने चाहहए। वैयाकरहणक र्ैली का प्रयोग न हो, तो अच्छा ही है। क्तक्लष् भार्ा का व्यवहार न करो, तो और भी अच्छा ।

१८. जो-कुछ कहते हो, उसे अपने जीवन में व्यवहृत भी कर लो, अन्यथा ठोकर खाने की सम्भावना ही अहिक रहती है।

१९. व्याख्यान में ऐसे दोर्ों ंका हववेचन करना वहजशत है, हजन्ें श्रोता गण पसन्द न करें। व्याख्यान में जो कुछ हवचार प्रकट हकये जायें, केवल जनता की रुहच के अनुसार ही। जनता की रुहच के हवरुद्ध कुछ भी प्रकट करना अच्छा नहीं।ं अश्लील र्ब्दों ंका प्रयोग न करो। हकसी व्यक्तक्त का सन्दभश ले कर उस पर चोट न करो और न हकसी समाज, सम्प्रदाय या िमश पर ही आलोचनात्मक हवचार। अपने पूवश-वक्ता के हवर्य का हवरोि भी न करो, चाहे वह गलत ही क्ों ंन हो। व्याख्यान-मण्डप पर बहस के हलए सन्नद्ध न हो जाओ और यह न सोचो हक बहस करने से तुम जनता के हृदयों ंको जीत सकोगे । याद रखो हक सफल वक्ता वही है, हजसके व्याख्यान को सुन कर जनता की र्ंकाओं ंका समािान हो जाता है तथा वह बहस करने के हलए नहीं ंउतरती । बहस के हलए अवसर देने का अथश तो यही होगा हक तुम अपने हवर्य में कमजोर रहे हो। यहद हकसी व्यक्तक्त को कुछ र्ंका हो गयी हो, तो उसका समािान व्यक्तक्तगत रूप से हकया जाना चाहहए, श्रोताओं ंसे उसका कोई सम्बन्ध न रहे।

२०. भाव-प्रवणता, हवचारों ंकी स्वतन्त्रता, तकश की र्क्तक्त, र्ैली की पहवत्रता और हवर्य की सरलता से व्याख्यान क्तखल उठता है।

२१. व्याख्यान का हवर्य लोकहप्रय होना चाहहए। व्याख्यान में उदाहरणों ंकी भरमार नहीं ंकर देनी चाहहए। देखा गया है हक कुछ लोग पद-पद पर रामायण या महाभारत या गीता के उद्धरण देते रहते हैं। उनका व्याख्यान समझ में ही नहीं ंआता। व्याख्यान हजतना स्वतन्त्र होगा, उतना ही प्रभावर्ाली भी। उद्धरणों ं पर हनभशर रहने वाला व्याख्यान जनहप्रय नहीं ंहो पाता। जहाँ आवश्यकता हो, वहाँ पर केवल प्रहतहष्ठत लेखकों ंकी उक्तक्त को प्रमाण-स्वरूप देना चाहहए। मंच पर अपनी पक्तण्डताई और कहवव-र्क्तक्त का प्रदर्शन करना भी अच्छा नहीं ंहै। जो बात श्रोताओं ंके हदमाग में नहीं ंरुसेगी, उसका मूल्य ही क्ा रहा? अच्छा व्याख्यानदाता वह है, जो जनता की रुहच के अनुसार व्याख्यान देता है और जनता की रुहच का रुख पलटते देख अपने व्याख्यान को तुरन्त समाि कर देता है। यहद उसने ऐसा न हकया, तो श्रोताओं ंमें पारस्पररक फुसफुसाहट होने लग जायेगी, िीरे-िीरे एक-एक कर वे लोग बाहर की ओर देखने लग जायेंगे, कुछ लोग उठ कर चल भी देंगे। इसहलए रुहच में पररवतशन देखते ही व्याख्यान को लम्बा न बना कर, वहीं ंपर समाि कर दो। यहद व्याख्यान लोगों ंको पसन्द आया, तो हनस्तब्धता हवराज जायेगी; जनता पूणश एकाग्र हो कर तुम्हारी बातें सुनने में लवलीन हो जायेगी।

२२. समाि करने से पहले अपने व्याख्यान का सारांर् दे दो, ताहक श्रोता समझ लें हक पूरे व्याख्यान में तुमने क्ा-क्ा कहा है?

२३. व्याख्यान समिा करते समय उपक्तथथत जनता को अपनी ओर से िन्यवाद दो, सभापहत को अपना न्यिवाद दो और दुबारा हमलने के हलए आश्वासन भी।

२४. व्याख्यानदाता को हनम्न आहार सेवन करना चाहहए-पेट को दूँसि-ूंस कर भोजन नहीं करना चाहहए। भोजन हिा और आरोग्य-र्ास्त्र संगत होना चाहहए। रात को र्ी में काली हमचश और हमश्री हमला कर सेवन करना चाहहए। इससे स्वर-यन्त्र स्पष् और स्वच्छ रहता है, बोलते समय रूखापन नहीं आता। मुलेठी का उपयोग स्वर को गम्भीर बनाने के हलए लाभप्रद है। छाछ और फलों का रस भी लेना चाहहए। इससे व्याख्यान की थकावट चली जाती है। दही का सेवन नहीं हकया जाना चाहहए। दही से स्वर-यन्त्र फट जाता है।

उिाई प्राणायाम और 'ॐ' के उच्चारण का अभ्यास करना चाहहए। इस अभ्यास से वाणी मिुर तो होती ही है, साथ-साथ गम्भीर और र्क्क्तर्ाली भी।

२५. व्याख्यान समिा करते हुए र्ाक्तन्त-पाठ करो और २० सेकंतिक मौन ध्यान ।

पंचग प्रयोग

दुगुशणों का हनराकरण

संकोच-लिा-र्मश

संकोच-रूप हनबशलता को यहद जीवन की सफलता के मागश का रोड़ा कहा जायें तो अनुहचत न होगा। संकोच या लिा और कुछ नहीं, केवल कायरता या भव का सािारण रूप है। छोटी आयु के सभी बालकों में यह दुबशलता पायी जाती है। लचा स्त्रीव-प्रिान गुण है। लिा का अवतरण क्ों होता है? लिा व्यक्तक्त में तभी अपना अहिकार थथाहपत करती है, जब वह कुछ गलत काम कर बैठा हो अथवा गलत रास्ते पर चल रहा हो। प्रत्येक स्त्री

को मालूम है हक जीवन का लक्ष्य बहुत ऊँचा है, वह आत्म-ज्ञान प्रिा करना है। जीवन में दु:ख का हनवारण हकया जा सकता है, हफर भी वह काम-वासना के सुख के हलए लालाहयत और कृतकमश रहती है। चूँहक जानते हुए भी वह गलत काम कर रही है, अतुः वह स्वभावतुः हकसी पुरुर् के सामने लिा से दव जाती है।

संकोची बालकों ंमें हवचार-प्रदर्शन की योग्यता दब जाया करती है, वह अपने मन में हवचार करते हुए भी, उन हवचारों ंको दूसरों ंके सामने प्रकट नहीं ंकर पाते। यहाँ तक हक कुछ बालक तो दूसरों ंके मुँह पर देखने का साहस भी नहीं ंकर सकते। वे बातें करते रहते हैं, पर नजर जमीन पर से ऊपर नहीं ंउठाते। अचानक हकसी अनजान व्यक्तक्त से सामना हो गया तो हफर पूछना ही क्ा; मुँह से र्ब्द भी साफ नहीं ंहनकलते ।

इसका अथश यह है हक संकोची बालक या युवक जीवन के हकसी भी कारोबार में सफलता हाहसल नहीं ं कर सकता। सुर्ीलता, हवनम्रता, हवनीत स्वभाव और मयाशहदत प्रकृहत का लिा से कोई सम्बन्ध नहीं ंहै। गुणवान् व्यक्तक्त हवनम्र हो सकता है, पर संकोची नहीं।ं संकोची व्यक्तक्त चुपचाप रह सकता है, पर यह जरूरी नहीं ंहक वह सुर्ील और हवनम्र हो । सुर्ीलता या हवनम्रता सतीव या रुद्धता का प्रहतरूप है। जब चररत्र स्वच्छ हो जाता है, जब स्वभाव में नैहतकता आ जाती है तो सुर्ीलता का प्रकटीकरण होता है। पहत के मर जाने के बाद कोई बाहर का आदमी हविवा से बातें करने आता है तो वह लाज के मारे गड़ जाती है, व्यक्तक्त का सामना भी नहीं ंकर सकती; हकनुतु हनरन्तर सम्पकश में आने से हविवाओं ंमें साहस का संचार हो जाता है और वे हकसी व्यक्तक्त से बिेड़क हमला करती है और उसके प्रश्ों ंका उहचत उत्तर भी दे सकती हैं। यह मनोवैज्ञाहनक साहस है। इस साहस के हलए उनें् बहुत हदनों ंतक पुरुर्ों ंके सम्पकश में रहना पड़ता है; हकनुतु वे गलत रासे्त पर चलेंगी तो उनमें सम्पकश के बावजूद भी यह गुण नहीं ंपनप सकेगा। लिा का हनराकरण साहसपूणश व्यवहार से हकया जा सकता है। हजससे बातें कर रहे हो, उसके मुँह पर देखने का अभ्यास िालो । जो कुछ बोलते हो, स्पष् और इतमीनान से बोलो। सबसे बड़ी बात तो यह है हक अपनी तरफ से कोई भी काम ऐसा न करो, हजसे गलत कहा जा सके और हजसका प्रभाव तुम्हारे मनोहवज्ञान पर पड़ जाये। साहस का अभ्यास करो।

कायरता-भीरुता-कातरता

यह मनुष् की कमजोरी का पररचायक है। हदल मजबूत नहीं ंहोने से कायरता आ दबाती है। कड़े हदल वाले व्यक्तक्त में कायरता का नाम भी नहीं ंरहता। इसे भय का ही एक रूप कहना चाहहए। हजस प्रकार लिा से मनुष् दबता है, उसी प्रकार कायरता से भी दबना पड़ता है। कायर व्यक्तक्त के हदल को अँगरेजी में मुगी के हदल से समानता दी जाती है। कायर व्यक्तक्त समाज-सेवा और खोजपूणश साहहसक कायों के हलए अयोग्य हसद्ध होता है। कुएँ का मेढक और न हुआ तो वही हुआ। अपने जीवन में वह सफल व्यक्तक्त नहीं ंबन सकता है। बातें करते समय उसमें साहस नहीं ंरहता। कायर व्यवसायी अपने ग्राहकों ंके प्रहत उहचत व्यवहार नहीं ंकर सकता। आज संसार में कायरों ंकी भरमार है, तभी तो वे लोग सुहर्क्षत होने पर भी दीन-हीन हैं। कायर व्यक्तक्त के हलए ही यह संसार अन्धकारमय होता है। िीर व्यक्तक्त को इस संसार में सवशत्र परमात्मा ही हदखायी देता है।

कायर व्यक्तक्त सहसा हकसी काम को अपने हाथ में नहीं ंलेते हैं; क्ोंहक उनमें तिन्य भय बना रहता है : "कहीं ंजान पर बन आयी तो क्ा होगा?" पहले यही हवचार उनें् आतंहकत करता रहता है। कायर व्यक्तक्तयों ंमें एक हनबशलता होती है; वह है स्त्री, पुत्र और सम्पहत्त के प्रहत आसक्तक्त। समाज की आलोचनाओं ंसे र्बराना उनके हलए कोई आश्चयश नहीं।ं कायर व्यक्तक्त को यहद स्त्री कह कर सम्बोहित हकया जाये तो अनुहचत न होगा।

कायरता का हनवारण कैसे हकया जाये ? हमारी राय में कायर मनुष् को साहसी मनुष्ों ंके साथ रहने हदया जाय। उसे महाभारत, रामायण तथा अन्य वीर-गाथाएँ पढ़नी चाहहए। कायर मनुष् के हलए देव-पूजा

मनोहवज्ञान के हसद्धान्तानुसार साहस की बरदा है। 'दुगाश-सिर्ती' का पाठ हनत्य-प्रहत करना चाहहए। कायरता मनुष् का मनोवैज्ञाहनक प्रहतफल है, अतुः मनोहवज्ञान को ही बदल देने से कायरता का हनराकरण हकया जा सकता है। यहद हकसी को रात में र से बाहर हनकलने का साहस नहीं ंहोता तो एक काम करो। हकसी महत्त्वपूणश कारण की योजना बना कर रात के समय उस भनुष् को सूहचत करो हक कायाशलय के संचालक तुम पर बहुत कु्रुद्ध हैं, अतुः अभी बुलाते हैं; अथवा तुम्हारे नाम तार द्वारा मनी-ऑिशर आया है, िाकखाने चलो; अर्वा तुम्हारे बचे्चे रेलवे से्टर्न पर उतरे हैं, उन्ें लेने चलो, इत्याहद, इत्याहद। तात्पयश हक कुछ ऐसे कारण आयोहजत कर लो हजनका उस मनुष् के हलए बहुत अहिक महत्त्व हो। बस, वह रात को ही दौड़ पड़ेगा। बाद में जब उसे मालूम होगा हक सच्ची बात का उदे्देश्य कुछ और ही था, तो वह अपने-आप समझ जायेगा। इस प्रकार कायरता को दूर भगाया जा सकता है। कायरता का हनवारण बचपन से ही हकया जाना चाहहए। भूत का भय हदखा कर बालक में मनोवैज्ञाहनक हनबशलता नहीं ंआने देनी चाहहए। 'हौवा आया, बाबा जी को दे दूंगी' इस प्रकार की उक्तक्तयाँ बालक के मन पर बुरा प्रभाव िालती हैं। हजस बालक को माता की ओर से बाल्यकाल में भूत का भय प्रिा हुआ होगा, वही बालक बाद में कायर और िरपोक बनेगा। बालकों ंके सामने मुहले्ले के हकसी थथान पर रहने वाले भूत की कहानी भी नहीं ंकही जानी चाहहए। बचपन से ही रात को, हदन में पहाड़ों ंऔर जंगलों ंमें हनजशन और भयावह प्रदेर् में रहने की योग्यता भर देनी चाहहए। र्हरों ंमें रहते-रहते मनुष् सािारण चीजों ंमें असािारणता की कल्पना करने लगता है और जंगल का नाम सुनते बार्, रे्र आहद की कल्पना करने लगता है; तत्फलतुः िर जाता है।

कायरता मनुष्-जीवन के हवकास में रोक िालती है, सफलता का मागश अवरुद्ध करती है। कायर मनुष् हनबशल और हनवीयश तो होता ही है, साथ-साथ समाज में हहंसा का आरम्भ भी कायर जन-समूह से ही होता है। कायर मनुष् ही आत्म-रक्षा के हलए आत्म-बल पर हनभशर नहीं ंरहते, बक्ति र्स्त्रों ंका प्रयोग करना आरम्भ कर देते हैं।

हनरार्ावाद

यह समाज में छा जाने वाली हनबशलता है। हकसी भी वसु्तु की बुराइयों ंको ही देखा करना, 'संसार में दुःख ही है'-इस प्रकार िूबे रहना, कमशहीन हो जाना, जीवन में आयी हुई हवफलता के पररणामस्वरूप हनरार्ा-इन सबसे मनुष् का जीवन अन्धकारमय हो जाता है, उसे मागश दृहष्गोचर नहीं ंहोता।

हकसी भी वसु्तु के सदात्मक पक्ष को भूल कर, उसके अन्यतम अवगुणों ंपर हवचार-हवमर्श करते रहना, अप्रयोजनीय और असन्दभशर्ील हवचारों ंमें लवलीन रहना हनरार्ावाद के हसद्धान्त का मुख्य रूप है।

'सारा संसार दुःखमय है', यह भावना हनरार्ावाद की प्रतीक है। जीवन को दुःखमय देखने से एक प्रकार की प्रहतहक्रया होती है और मनुष् उस प्रहतहक्रया के चक्कर में आ जाता है। बुद्धवाद भी समाज के हलए हनरार्ावाद का माध्यम बन गया था। र्ंकराचायश ने आ कर तत्सामहयक हसद्धान्तों ंका हवरोि हकया। र्ंकराचायश अदै्वैतवाद के प्रवतशक थे। संसार उनके हलए नश्वर था; हकनु्तु संसार की सच्ची सत्ता हजस पर वे हवश्वास करते थे, तीनों ंकालों ंमें सत्, हचत् और आनन्द का पूणश रूप थी। उनके मत के अनुसार यह दीखने वाला संसार वास्तव में संसार नहीं;ं हकनु्तु संसार पर ब्रह्म का प्रहतरूप था। ब्रह्म के अहतररक्त संसार की सत्ता को न मान कर र्ंकराचायश ने यह हसद्ध हकया हक जो हदखलायी देता है, सुना जाता है, देखा जाता है, सूंर्ा जा सकता है और इक्तियगम्य, बुक्तद्धगम्य तथा ज्ञानगम्य है, वह सब परब्रह्म का ही रूप है। उन्ोंनें यह भी बतलाया हक ब्रह्म को इस समहष् में से हनकाल हदया जाये, तो तीनों ंकालों ंऔर तीनों ंअवथथाओं ंमें कुछ भी न रहेगा। ब्रह्म सत्-हचत्-आनन्द, पूणशज्ञान, हचदानन्द, सदानन्द आहद गुणों ंसे युक्त है; अतुः यह समहष् जगत् भी उन्ीं ंगुणों ंसे पररपूररत होना चाहहए। इस

प्रकार वेदान्त में **'नेडत-नेडत'** और नश्वरवाद का हसद्धान्त प्रहतपाहदत हकये जाते हुए भी हमें हनरार्ावाहदता का कोई लक्षण नहीं ंहमलता ।

सांसाररक कुषि भोगों ंसे मनुष् को हटाने के हलए ही वैराग्य का हसद्धान्त प्रहतपाहदत हकया जाता है। समाज को गलहतयों ंसे हटाने के हलए ही सच्चररत्रता का उपदेर् हदया जाता है। मनुष् को पदाथशवाद से ऊपर उठाने के हलए ही पदाथश की नश्वरता का उपदेर् हदया जाता है। यहद ऐसा न हकया जाये तो मनुष् अपनी सीमा में ही हफरता रहेगा।

आर्ावाद, हक्रयात्मकवाद, व्यवहारवाद और यथाथशवाद हनरार्ावाद की प्रहतपक्षीय भावनाएँ हैं। इन गुणों ं से सम्पन्न हुआ मनष् प्रत्येक वसुतु के सत्य पक्ष को सुहविी देखेगा। आर्ावादी मनुष् अवगुणी मनुष् के अवगुणों ं को पहले-पहल में है। पहले उसके गुणों ंको ही पहले देखेगा। आर्ावादी मनुष् पहले हकसी हचत्र की सुन्दरता का दर्शन करेगा और हनरार्ावादी उसके अवगुणों ंका।

हनरार्ावादी मनुष् सदा हनबशल रहता है, उसकी मक्तस्तष्क सम्बन्धी हक्रयाएँ हनशे्चेष् हो जाती हैं। हजस र् में एक मनुष् भी हनरार्ावादी हुआ, वह र् सारे का सारा हनरार्ावादी हो जाता है, वहाँ काहलमा-सी छा जाती है। हनरार्ावादी मनुष् पहले तो कोई काम हाथ में लेगा ही नहीं,ं यहद ले भी हलया तो यह सोच कर हक 'होना तो कुछ नहीं ंहै,' चलो आजमा लें' - इस प्रकार मनोहवज्ञानानुसार असफलता का जन्म कायाशरम्भ से पूवश ही हो जाता है।

हर अवथथा में खुर्हदल रहो। रंच और गम को जीतो । चाहे हवफलताएँ ही आपके भाग्य में क्ों ंन बदी हों,ं चाहे ठोकरें ही क्ों ंन आपने खायी हों;ं हकनुतु हर रोज अँधेरा ही नहीं ंरहता, सूयश भी उदय होता ही है। इस प्रकार हकसी न हकसी हदन सफलता हमलेगी ही। यहद साहसी रहोगे और प्रत्येक कायश को िैयश से करोगे, तो वह कौन-सी बला है, जो तुम्हारे मागश पर पत्थर रख सके-तुम्हारे कायश की र्क्क्त उस पत्थर को तो क्ा, पहाड़ को भी फूँक से उड़ा सकती है, सागरों ंको सुखा सकती है, पवशतों ंको चलायमान कर सकती है। साहस चाहहए, सद्-साहस; लगन और अथक लगन, रात और हदन कमशपरायणता। हवश्राम केवल अरथी में सोने के बाद ही हमल सकता है। आर्ा जीवन में सफलता की जननी रही है। वह आर्ा ठोकर खाये हुए बालक को, तुतलाते हुए बचे्चे को भी हफर खड़ा कर देती है, अच्छी तरह बोलना हसखाती है। आर्ावादी मनुष् पर हवपहत्तयाँ आयेंगी नहीं ंयह कहना सवशथा गलत है। आपहत्तयों ंके बावजूद भी जो मनुष् अपनी लगन में लगा रहता है, वही सफल होता है और उसे ही आर्ावादी कहते हैं।

आर्ावादी बनने के हलए सदा सद्ग्रन्थों ंका अध्ययन करते रहो। बौद्ध-ग्रन्थों ंका अध्ययन केवल आर्ावाहदयों ंको ही करना चाहहए। 'अवूितगीता' और 'योगवाहसष्ठ' का अध्ययन भी केवल आर्ावाहदयों ंको ही करना चाहहए। आर्ावादी बनना चाहते हो तो देव-पूजा, सन्ध्या वन्दन आहद वैहदक कायशक्रम आरम्भ कर दो। जप, कीतशन, आसन, प्राणायाम, कमशयोग (सेवा, दान आहद) से आर्ाओं ंका हवकास करो। सदा काम करते रहो, आलसी न बनो। सदा अचे्छे ही काम करो। ध्यान के नाम पर एकान्त कमरे में बैठ कर हवाई हकले बनाना सिाना नहीं ंहै। कमरे से बाहर आ जाओ, समाज में सेवा करने के हलए नदी के तीर पर सन्ध्या वन्दन और पूजा-पाठ करने के हलए।

हवश्वासान्धता

कुछ लोगों ंका हवश्वास अन्धा होता है। यह भी ठीक नहीं।ं वह जल्दी ही दूसरों ंके द्वारा छले जाते हैं। हबना सोचे-हवचारे हकसी बात पर हवश्वास करना ठीक नहीं ंहै। प्रत्येक मनुष् के स्वभाव को अच्छी तरह पहचान कर ही

हवश्वासपात्रता हनहश्चत करनी चाहहए। व्यक्तक्त का स्वभाव, गुण, पूवशजीवन-वृत्त और चालचलन-ये सब बातें जब अच्छी तरह जान ली जायें, तभी उसकी बातों ंपर यकीन करना चाहहए। इसके हलए उस व्यक्तक्त की परीक्षा ली जानी चाहहए। जब तक पूरी तरह सनुतुष् न हो जाओ, उस पर हवश्वास की भावना को मुक्त न रखो। कुछ लोग बड़े गहरे होते हैं, हकनुतु बाहर से बड़े सिी हदखलायी पड़ते हैं और अन्त में िोखा दे कर चल देते हैं।

दूसरे प्रकार के मनुष् वे होते हैं, जो सहज ही दूसरों ंके हसद्धान्तों ंपर हवश्वास कर बैठते हैं। आज राजनीहत में हवश्वास करने लगे तो कल िाहमशक हसद्धान्तों ंपर, हकसी हदन सनातनी हसद्धान्तों ंको ग्रहण हकया तो कभी आयशसमाजी बन गये। उनकी अपनी कोई क्तथथर नीहत नहीं ंबन पाती। हजिर चाहो, उन्ें रु्मा सकते हो और जैसे चाहो, उनके हवचारों ंको बदल सकते हो।

अन्धहवश्वास समाज के हलए अहभर्ाप बन कर आता है। अन्धहवश्वासी समाज हकसी हालत में एक कदम आगे की ओर नहीं ंबढ़ सकता है। उसके पाँवों ंको आगे र्सीटो तो भी वह लौट कर पीछे ही चला आता है। समाज से अन्धहवश्वास का हनराकरण हो जाते ही प्रत्येक मनुष् हवकास के मागश पर अग्रसर होने लगता है। उसकी बुक्तद्ध स्वतन्त्र हो जाती है और उसके व्यवहार प्रयोगात्मक। वह नवीन वसुतुओं ंऔर हवचारों ंकी प्राक्ति करता है। वह राष्ट्र को नवीन हवचार, नवीन वसुतुएँ और नवीन व्यवथथा देता है।

प्रत्येक मनुष् के अपने-अपने हसद्धान्त हैं, उनको वही हनभा सकता है। एक के हसद्धान्त दूसरे के हलए अनुकूल नहीं ंभी होते; अतुः दूसरे के हसद्धान्तों ंको तब तक न अपनाओ; जब तक उनकी योग्यता की परीक्षा न कर लो। दूसरों ंपर हवश्वास तभी करो, जब वे कसौटी पर खरे उतर चुकें। दूसरों ंके हवचारों ंको भी तभी स्वीकार करो, जब उनका उपयोग तुम्हारे हलए हहतकर और सुगम हसद्ध हो ।

अत: तुम्हारा अध्ययन गम्भीर होना चाहहए, अनुभव प्रौढ़ होने चाहहए तथा कमश पहवत्र । तभी तुम यह हनश्चय कर सकते हो हक क्ा करना और क्ा नहीं ंकरना, क्ा सोचना और क्ा नहीं ंसोचना ।

सने्देह-दृहष्

दूसरों ंको सदा सने्देहात्मक दृहष् से देखना भी अच्छा नहीं ंहै। यह दुगुशण है। 'संर्यात्मा का हवनार् हो जाता है'गीता ने इसे स्वीकार हकया है। हजस प्रकार हकसी पर सहसा ही हवश्वास कर लेना अनुहचत है, उसी प्रकार हकसी को सने्देह की दृहष् से देखना भी अच्छा नहीं ंहै। दोनों ंसीमाओं ंका उल्लंर्न न कर मध्यम मागश पर चलो।

पहत सदा पत्नी को सने्देह की दृहष् से देखता है। इसी प्रकार पत्नी भी पहत पर सने्देह करती है। पररणाम-स्वरूप र्र में रात-हदन अर्ाक्तन्त और कलह फैला रहता है। दुकान का माहलक कमशचाररयों ंपर सने्देह करता है। आप ही बतलाइए हक हकस प्रकार वह अपने व्यवसाय में सफल बन सकता है। अरे भाई, दुहनया तो हवश्वास पर ही चला करती है। अन्धहवश्वास मत करो; हकनुतु सोच-समझ कर हवश्वास करना तो सीखो न। अँगरेजों ंके राज में भारतीय कम्पहनयों ंके संचालक तो इंग्लैण्ड में रहते थे; हकनुतु काम भारत में होता रहता था। संचालकों ंको अपने काररन्दों ं(एजेण्टों)ं पर पूरा हवश्वास रहता था। इसी प्रकार काररने्द भी संचालकों ंके हवश्वासपात्र बने रहते थे। व्यवसाय अन्धहवश्वास पर नहीं,ं बौक्तद्धक हवश्वास पर चला करता है। सने्देह की अहिकता से सदा अर्ाक्तन्त, कलह और द्वन्द्व का सूत्रपात ही हुआ करता है।

अतुः सोचो-समझो, उहचत आयोजन करो और युक्तक्तपूवशक कायश की व्यवथथा कर दो। यहद तुममें कायश-व्यवथथा की र्क्तक्त नहीं ंहै, तो हकसी योग्य व्यक्तक्त की सहायता लो। यहद तुम्हारी योजना व्यवक्तथथत होगी, तो

कमशचारी हकस प्रकार अहवश्वासपूवशक काम कर सकेंगे? कमशचारी छल तभी करते हैं, जब उनका माहलक या अध्यक्ष अयोग्य हुआ करता है। यहद माहलक योग्य और कुर्ल हुआ, तो वे स्वय ही उसे आदर और मान की दृहष् से देखते हैं।

प्रते्येक व्यक्तक्त को कुछ हदन तक कसौटी पर खरा उतारने की चेष्ा करो अहवश्वास हो, तो तुरन्त सम्पकश त्याग दो। यहद हवश्वासपात्र हुआ, तो उसक सेवाओं ंका सदुपयोग करो। सने्देह की एक सीमा होती है। हजसे साविानी अथव तीक्ष्ण दृहष् कहते हैं, वह जरूर होनी चाहहए; पर सीमा का अहतक्रमण हकया गया तो सवशत्र छली और अहवश्वासी व्यक्तक्त ही हदखलायी देंगे, ढाई अरब व्यक्तक्तयों ंमें हकसी पर भी हवश्वास नहीं ंहो सकेगा। अतुः मध्यम मागश को चुनो।

असहहषु्णुता

असहहषु्णुता कई प्रकार की होती है-जैसे िाहमशक असहहषु्णुता, साम्प्रदाहयक असहहषु्णुता, राष्ट्रीय असहहषु्णुता आहद। जो भी हो, असहहषु्णुता मनुष् की नीच वृहत्त का नग्न नृत्य है।

छोटी-सी बात या वसु्तु के हलए हनरथशक रू्णा भी असहहषु्णुता है। कुछ लोग मद्यपान कर लेते हैं; हकनु्तु दूसरों ंको िूम्रपान करते देख कर आपे से बाहर हो जाते हैं। कुछ लोग अपने-आप तो र्ास्त्र-हनहर्द्ध कमश मन-भर करते रहेंगे; हकनु्तु हकसी दूसरे को मांस खाते देख असहहषु्णुतावर् आपे से बाहर हो जायेंगे। कोई व्यक्तक्त स्वयं तो होटलों ंमें भोजन करने में कुछ भी हवचार नहीं ंकरेगा; पर दूसरे व्यक्तक्त को मछली खाते देख जल-भुन उठेगा। यह असहहषु्णुता है।

मनुष् की इस दुहनया में सब झगड़ों ंऔर अर्ाक्तन्त की जड़ असहहषु्णुता है। अँगरेज लोग आयरलैण्ड या जमशनी के हनवाहसयों ंको पसन्द नहीं ंकरते। एक हहन्दू मुसलमान के प्रहत असहहषु्णु रहता है और मुसलमान भी। आयशसमाजी और सनातनी भी आपस में असहहषु्णुता का व्यवहार करते हैं; एक की बातें दूसरे को सहन नहीं ं होतीं।ं यह सब अज्ञान के कारण होता है। यहद अज्ञान न रहे तथा ज्ञान के प्रकार् में मनुष् आत्मा को सवशत्र देखने लगे, तो वह क्ों ंहकसी के प्रहत असहनर्ील और अनुदार रहेगा? हदल खोलो, उसे उदार बनाओ। छाती को खूब फैलाओ। उस हवर्ाल छाती में सबको पार्बद्ध करो। सबको अपने पे्रम का भागी बनाओ। सबसे पे्रम करो। सबमें भगवान् के दर्शन करो। यह जानो हक वह र्क्तक्तमय सत्ता कण-कण में व्याि है। अपने दृहष्कोण में पररवतशन करो। मुक्त-हसद्धान्ती बनो, नम्र हवचारवादी बनो। मनुष्-मनुष् के बीच में खड़ी हुई, चाहे लोहे की दीवार ही क्ों ं न हो, उसे तोड़ दो। आत्मा का आनन्द ले कर, सबके हसद्धान्तों,ं हवचारों ंऔर कमों के प्रहत उदार बनो। प्रते्येक के हसद्धान्तों ंको स्वीकार करो। जो ठोकरें खा-खा कर हगर रहे हैं, उन्ें क्षमा करो। जीवन का मागश बड़ा बीहड़ है, हगरना स्वाभाहवक है; अतुः हगरने वालों ंको गलत न बतलाओ, क्ोंहंक तुम्हें पता नहीं ंहक तुम भी हगर रहे हो, तुम्हें भी ठोकरें लग रही हैं। दूसरों ंकी गलहतयों ंको पहले तो भूल जाओ, अन्यथा माफ अवश्य करो। जो गलती करते हैं वे दया के पात्र है, न हक रू्णा या दण्ड के। तुम भी गलती करते हो, तुम्हें मालूम नहीं;ं दूसरों ंसे यह बात पूछ ली। कहा न है हक रू्णा गलती करने वाले से न करो, बक्ति गलती से करो।

यहद हदल को उदार और छाती को चौड़ी बना सकोगे, तो हनुःसने्देह इस जीवन में तो सफल बनोगे ही, दूसरे जीवन में भी सफलता के मागश को प्रर्स्त हुआ देख सकोगे ।

असहहषु्णुता के हनवारण के हलए सहहषु्णुता का गुण हवकहसत करो। यहद िाहमशक असहहषु्णुता है तो सब िमों के पहवत्र ग्रन्थों ंका अध्ययन करो, उन-उन िमश के नेताओं ंका संग करो। उनके प्रहत भाईचारे का भाव बनाये

रखो (यहद आत्म-भाव की सम्भावना सफल न हो तो)। इसी प्रकार अन्य मतावलक्तम्बयों, ं हवचारवाहदयों, ं हसद्धान्त-पोकों ंऔर राजनीहतज्ञों ंके प्रहत अपना सद्भाव बनाये रखो। दूसरों ंके अवगुणों ंको स्वप्न में भी प्रकट न करो। तुम्हें दूसरों ंके अवगुणों ंको प्रकट करने का अहिकार नहीं ंहै। यहद कोई तुम्हारे अवगुण ढूँढ़ हनकाले, तो तुम्हें क्ा अनुभव होगा? वही अनुभव क्ा उसे नहीं ंहोगा?

हनत्य-प्रहत कुरान, बाइहबल, ज़ेन्द अवेस्ता, हत्रहपटक आहद ग्रन्थों ंका अध्ययन करो। सब जाहत के लोगों ंके साथ हमल कर काम करो। भेद-भाव की भावना को हतलांजहल दे दो।

आत्महीनता की भावना (आत्मलरुव)

बड़प्पन और कुषिुता की भावना सवशथा मन पर ही अवलक्तम्बत है। यह भी हसद्ध हो चुका है हक हीन चररत्र मनुष् भी प्रयत्न करने से गौरवर्ाली बन सकता है और संर्र्श के अनन्तर गुणर्ाली बन सकता है। गौरवर्ाली व्यक्तक्त भी, यहद वह सम्पहत्त से हीन हो जाता है और बुरे मागों का अवलम्बन करने लगता है, तो कुषिुता को प्रिा हो जाता है। न तो बड़प्पन की भावना और न आत्मलरुव का हनश्चय ही होना चाहहए। दोनों ंभावनाएँ हवनार्कारी हैं। अपने को बड़ा समझने वाला मनुष् जरूर दूसरे को अपने से नीचा समझेगा और वैसा ही उसके साथ व्यवहार भी करेगा। इसी प्रकार अपने को गया-बीता समझने वाला व्यक्तक्त हर अवथथा में दूसरों ंके सामने अपने को दबाये रखेगा, हजससे उसके अक्तस्तव का नाम और हनर्ान भी हमट जाता है।

इन दोनों ंभावनाओं ंके हनराकरण के हलए हमारे र्ास्त्रों ंने समदृहष् का उपदेर् हदया है। जो मनुष् इन दोनों ंभावनाओं ंसे असंसूपृष् रहता है, वह समदृष् है। गीता में यह हसद्धान्त हनहश्चत रूप से उपहदष् हकया गया है हक हवद्वान् लोग ब्राह्मण, गाय, हाथी, कुत्ते और वेश्या-सभी में समान दृहष् रखते हैं। नामदेव कुत्ते के पीछे, जब वह रोटी को ले कर भागा जा रहा था, स्वयं ही र्ी ले कर भागे; यह सोचते हुए हक रोटी कड़ी है, बेचारे श्वान-भगवान् को खाने में तकलीफ होगी-अतुः र्ी लगा हदया जाये तो मुलायम हो जायेगी। भागते हुए वे कहते जाते थे- "हे हवठ्ठल! तुम इस रूप में आये हो। इस सूखी रोटी से तुम्हारे गले में चोट लगेगी। प्राथशना है इसमें र्ी लगाने दो।" एकनाथ की कथा भी इसी प्रकार है। वे गंगोत्री का जल ले कर दहक्षण में रामेश्वर भगवान् के अहभर्ेक के हलए जा रहे थे, तो उन्ें पथ के हकनारे एक गिा प्यास से तड़पता हुआ हमला। आत्मा में गिा और ब्राह्मण का भेद-भाव कहाँ? उन्ोंनें अहभर्ेक की अपेक्षा इस भगवान् (गिे) को जल हपलाना उहचत समझा और हपला हदया। यह है समदृहष् का एक उदाहरण, हजसकी आज के हवश्व में कमी है, हफर भी लोग एकता के िागे को जोड़ने का हवफल प्रयास कर रहे हैं। हवहलयम हैज़ेहलट नामक हवख्यात प्रबन्धकार ने कहा - "दूसरे मनुष्ों ंमें आत्मलरुव की भावना, आत्म-मोह से आवृत्त हो कर, सुख की नहीं ंदुुःख की ही भावना। है।"

अतुः अपने दृहष्कोण को ही बदल िालो। न तो हकसी को नीच समझो और न अपने को गया-बीता; हकन्ुतु न तो अपने को सबसे बड़ा समझो और न दूसरों ंको दासता के भाव से देखो। एक मध्यम भाव है, उसका व्यवहार करो हक समस्त जगत् में समानता है। आब्रह्मकीटपयशन्त सभी एक ही श्ेरेणी के हैं; न तो तुम सबसे बड़े हो और न दूसरे ही तुमसे गये-बीते । न तो दूसरों ंका अपमान करो और न दूसरों ंसे मयाशहदत और सम्माहनत होने की आकांक्षा ही रखो। आत्महीनता कायश के आरम्भ में ही रोड़े अटका देती है और आत्म-बड़प्पन कायश को बुरी तरह से हवफल कर देता है।

उदासीनता

कहते हैं हक उदास व्यक्तक्त अपने चारों ंओर उदासीनता के वातावरण का हनमाशण करता है। उदासीनता के कारण उसका मन हकसी भी कायश में हनरत नहीं ंरह सकता । यह कहना जरूरी होगा हक उदास व्यक्तक्त आलसी और काहहल ही रहता है।

हचत्त के क्तखन्न होने से र्क्तक्त भी क्तखन्न हो जाती है। हजस प्रकार ड्े में हछि हो जाने से उसके पानी का चू जाना अहनवायश और सम्भव हो जाता है, उसी प्रकार हचत्त के क्तखन्न हो जाने से मनुष् की सभी र्क्तक्तयाँ क्तखन्न हो जाती हैं।

क्तखन्न हचत्त वाले व्यक्तक्त को हँसमुख लोगों ंकी संगहत में रहना चाहहए। उसे अकेले में नहीं ंरहने देना चाहहए। अकेले में रहने से मन उदास बन जाता है। संग में रहने से हचत्त को एक आिार हमलता है। सदा प्रसन्न-हचत्त रहने का प्रयास करना साहहए। प्रसन्न-हचत्त कैसे रहा जाये, वह तुम्हें स्वयं ही मालूम हो जायेगा। कुछ अवसर हनकालो, जब तुम जोरों ंसे कुछ देर हँस सको। हँसना एक कला है, हजससे उदासीनता का हनवारण होता है। हँसने से हचत्त खुलता और हदमाग में से बादल हट जाते हैं। हँसना एक औहि है।

अहनश्चय

कुछ लोग जरूरी मामलों ंमें भी कुछ हनश्चय नहीं ंकर पाते। इसका अथश यह हुआ हक उनमें स्वतन्त्र हनणशय-र्क्तक्त का अभाव है। व्यथश ही हकसी कायश को आगे बढ़ाते चलना उनका स्वभाव हो जाता है; क्ोंहक वे नहीं ंजानते हक हकस प्रकार उस कायश की पूहतश की जाये। बहुत सोच-हवचार करने पर भी वे संर्यग्रस्त ही रहेंगे। अहनश्चयपरता के कारण उनको अनेकों ंस्वणश अवसरों ंसे हाथ िोना पड़ता है।

अतुः अपने हसद्धान्तों ंका हनश्चय कर लेना चाहहए। जब हकसी बात का हनश्चय करना हो, तो कुछ देर के हलए अच्छी तरह से सोच-हवचार लो, तभी अपना हनश्चय प्रकट करो। उस हनश्चय को बदलो नहीं ंऔर न उसके हलए पछताओ ही। सोच-हवचार की भी सीमा होती है। ण्टों ंतक सोचते रहने से कोई फल नहीं ंहमलता। आवश्यकता है प्रहतभार्ीलता और हववेक-र्क्तक्त की।

यहद बात जरूरी हो, तो अपने बड़ों ंकी राय लो और तदनुसार ही कायश करो।

असाविानी और हवसूमृहत

असाविानी और हवसूमृहत दो प्रकार की चाररहत्रक हनबशलताएँ हैं। लोग असाविान रहते हैं, अतुः उन्ें व्यवसाय में हाहन उठानी पड़ती है। असाविान कोर्ाध्यक्ष हगनने में गलती कर बैठता है। लापरवाह प्रहरी अनेकों ं की हाहन के हलए उत्तरदायी होता है। लापरवाही समाज की बड़ी बुरी और प्रचहलत हनबशलता है। मनुष् की कई हनबशलताओं ंका आरम्भ राजहसक गुणों ंसे होता है, पर यह दो हनबशलताएँ तामहसक गुण से पैदा हुई हैं। र्ायद लापरवाह आदमी ही जल्दी-जल्दी भूलने वाला होता है। भूलने का कारण उसकी लापरवाही है। दूसरे र्ब्दों ंमें लापरवाही भूलने का ही रूपान्तर है।

भूलने वाला व्यक्तक्त और लापरवाह आदमी हदल लगा कर कोई काम नहीं ंहकया करते और हकसी बात पर ध्यान नहीं ंदे सकते। ऐसे व्यक्तक्त सदा चाहबयाँ, जूते, छाता और फाउन्ेटेन-पेन खोते रहते हैं। समय पर कायाशलय में ररकिाश-हवरेर् के कागज प्रसु्तुत नहीं ंकर सकते हैं। उन्ें याद नहीं ंरहता हक अमुक कागज कहाँ पर रखा था; क्ोंहंक कागज रखते समय उन्ोंनें हवरेर् परवाह नहीं ंकी होती।

इस हनबशलता से छुटकारा पाने के हलए स्मरण र्क्तक्त की वृक्तद्ध करनी होगी। जैसे पहले बताया जा चुका है, उन तरीकों ंसे स्मरण र्क्तक्त का अभ्यास करो। सूमृहत के हवकास के साथ-साथ एक तीव्र इच्छा होनी चाहहए हक इन हनबशलताओं ंका हनराकरण हकया जाये। जब तक इनके हनराकरण की तीव्र इच्छा न होगी, तब तक तुम कृतकायश नहीं ंहो सकोगे।

जो लोग अक्सर भूल जाया करते हैं, उन्ें रुपये पैसे अन्दर की जेब में रखने चाहहए, अन्यथा खो जाने का भय रहता है। आँख की ऐनक बगल की जेब में सँभाल कर रखी जानी चाहहए। लापरवाही को दूर करने का एक अच्छा अभ्यास है हक अपनी हर एक बात को प्रहतहदन रात के समय एक िायरी में नोट करते जाओ। हदन में जो-जो हवरेर् र्टनाएँ हुई हैं, तुम्हारे मन में जैसे हवचार आये, उन सबको रोजाना हलखते जाओ। एक दैनक्तन्दनी रखने से लापरवाह आदमी भी अपने को सुिार सकता है।

आत्म-संर्य

हजन लोगों ंको अपने पर हवश्वास नहीं ंहोता, वे र्क्तक्त, योग्यता और अन्य गुणों ंसे सुसक्तित रहते हुए भी संर्यात्मा रहते हैं। अपनी योग्यताओं ंऔर र्क्तक्तयों ंपर उन्ें पूरा हवश्वास नहीं ंहोता हक सफलता हमल भी सकेगी या नहीं ं?

बहुत लोगों ंमें भार्ण की र्क्तक्त और योग्यता रहती है, उनकी भार्ा और उनके भाव-दोनों ंही पररमाहजशत रहते हैं; हकनु्तु उन्ें यह हवश्वास नहीं ंहोता हक 'वे व्याख्यान दे भी सकेंगे या नहीं।ं' उनका यही हवचार होता है हक वे व्याख्यान नहीं ंदे सकेंगे। जब उनके मन में इस प्रकार का असत्-हवचार आता है, तो वे आत्म-संर्यी हो जाते हैं। अपनी योग्यताओं ंऔर र्क्तक्तयों ंको न जान कर, उनका उपयोग नहीं ंकर सकना अथवा उपयोग करने की क्षमता का अपने में अभाव समझना आत्म-संर्य है। इस बात पर पूणश हवश्वास होना हक 'अमुक कायश हम अच्छी तरह से कर सकेंगे'- आत्म-हवश्वास है।

हवफलता का कारण योग्यता के अभाव में नहीं,ं आत्म-हवश्वास के न होने से है। बहुत लोग कम योग्य होते हैं, हकनु्तु उनमें साहस की प्रचुरता होती है। वे अग्रगामी होते हैं। आत्म-हवश्वास ही मैदान में उनकी मदद करता है। उनके पास जोरदार मसाला न भी हो, पर लोग उनसे प्रभाहवत हो जाते हैं। आत्म-हवश्वास का ऐसा मनोवैज्ञाहनक प्रभाव है।

मैंने कई कथावाचकों ंको देखा है जो हदन में कई रुपये रामायण के अरु्द्ध उच्चारण से ही कमा लेते हैं; कई गायकों ंको देखा है, जो कम योग्य होते हुए भी काफी कमा लेते हैं। उनमें आत्म-हवश्वास की इतनी प्रचुरता होती है हक वे १०-१२ हजार जनता के सामने खुले हदल से बोलते और गाते हैं। इसके हवपरीत कुछ महात्मा संन्यासी लोग योग्य और िुरन्धर पक्तण्डत हैं, जो हकसी भी हवर्य को अच्छी तरह समझा सकते और लोगों ंके सन्ेदेहों ंका हनवारण भी कर सकते हैं; हकनु्तु आत्म-अहवश्वास के कारण वे मंच पर हार खा जाते हैं, दो-चार सौ लोगों ंको भी सहन नहीं ंकर सकते। बहुत से तो िर के कारण व्याख्यान देने उतरते भी नहीं।ं

आत्म-हवश्वास में महान् र्क्तक्त है, जो व्यक्तक्त के माध्यम से प्रसुफुहटत होती हुई दूसरों ंको प्रभाहवत करती है। तुम जो काम कर रहे हो, पूणश हवश्वास के साथ करो हक तुम सफलता प्रिा कर सकोगे। संर्यात्मा का हवनार्
होता है, संर्यपूवशक काम करने से सफलता की प्राक्ति अहत-दुष्कर है। हवपरीत और असत्, र्ंकायुक्त और अहवश्वासपूणश हवचारों ंको अपने अन्दर थथान न दो। 'योग्य व्यक्तक्त ही सफल होते हैं'- यह कहना उहचत नहीं;ं हकनुतु
'आत्म-हवश्वासी, आत्म-संर्य रहहत व्यक्तक्त ही सफल होते हैं'- यह कहना ठीक है। आत्म-हवश्वास को ही सफलता की कुंजी कहा जाये, तो अनुहचत न होगा।
यहद योग्य व्यक्तक्त आत्म-हवश्वास के अभाव में व्याख्यान देने का साहस नहीं ंकरता, तो उसके साथ व्यक्तक्तगत बातचीत करो और उसकी बातचीत को व्याख्यान के रूप में उतार लाने के हलए प्रयत्न करो। इस प्रकार कुछ ही हदनों ंमें एक, दो, तीन करके उपक्तथथत लोगों ंकी संख्या बढ़ा दो। पहले केवल पररहचत लोग ही; हफर िीरे-िीरे हमत्रों ंको उस बातचीत में र्ाहमल होने के हलए कहो। दो-चार महीनों ंमें जब वह संख्या िीरे-िीरे बढ़ती हुई २०-३० तक पहुँच जायेगी, तो उस व्यक्तक्त को स्वयं अपने स्रोत का पता चल जायेगा, उसमें आत्म-हवश्वास की ज्योहत हनखरने लगेगी; हकनुतु बातचीत करते समय उसका खण्डन न करो। भले ही वह कभी अयुक्त बात कह दे, चुप ही रहो।

कपट या कुहटलता

यह दुगुशण है। यह प्रायः सभी व्यक्तक्तयों ंमें वतशमान रहती है। हनष्कपट व्यक्तक्त हबरले ही होते हैं। कपट, कुहटलता, व्यहभचार या िूतशता लगभग एक ही अथश को प्रकट करते हैं। कुहटलता लोभ और लालसा की दासी है। जहाँ कुहटलता हुई, कपट हुआ, वहाँ दोहरी नीहत, कूटनीहत, ठगपन्थी, िोखा, जालसाजी, खुर्ामद आहद पनपते हैं। इन्ें कपट का सैन्य-दल कहना चाहहए। लोभ काम-वासना का मुख्य कायशवाहक है। काम-वासना की तृक्ति के हलए सभी प्रकार की कुहटल नीहतयों ंका सहारा हलया जाता है। यहद काम और लोभ का हनराकरण कर हदया जाये, तो मनुष् हनष्कपट हो जाता है। कपटी व्यक्तक्त जीवन में सफल नहीं ंबन सकता। कभी-न-कभी उसकी कुहटल नीहत और बेईमानी का पता दूसरों ंको चल जायेगा। समाज द्वारा हतरसूकृत और प्रहतवाहसयों ंद्वारा हनक्तन्दत मनुष् हकस प्रकार सफलता प्रिा कर सकता है।

कुहटल व्यक्तक्त झूठ बोलने और रूस स्वीकार करने में तहनक भी नहीं ंहझझकता। एक झूठ को ढँकने के हलए दस झूठ और दस झूठों ंपर हमट्टी िालने के हलए पचास झूठ बोलना उसके स्वभाव का लक्षण ही हो जाता है।

इसहलए पहवत्र बनो, हनष्कपट बनो, ईमानदार बनो। ईमानदारी नीहत नहीं,ं सद्गुण है। जो कुछ भाग्य में हमलना वदा है, उसी पर सनुतुष् रहो; अपहवत्र आचरण द्वारा िनाजशन की चेष्ा न करो। तृष्णा का पररत्याग करो। सािारण जीवन, हजसमें सन्तोर् भी हो, व्यतीत करो।

रूसखोरी का अहभर्ाप

भारत में रूसखोरी की प्रथा-सी चल पड़ी है। रूसखोरी को रोकने वाले ही इस प्रथा के संरक्षक और संचालक हो चुके हैं। उनके ही तत्त्वाविान में यह प्रथा जोर पकड़ती जा रही है। पद-पद पर उसका मागश साफ हो
रहा है। माहलक रूस खाना रूस देना चाहता है, अपरिी रूस देना चाहता है, हनयमोलिी रूस देना चाहता है। इस प्रकार रूसखोरी का बाजार हनरन्तर गरम होता जा रहा है।

हकसी के पास जा कर पूहछए, 'भाई, तुम्हारी आय हकतनी है ? उत्तर हमलेगा,' 'वेतन तो ५० रुपये है, पर कुल आय ७५ तक हो जाती है।' यह आय कहाँ से ? यही हकसी के रूूसखोरी की आय है।

आज समाज अन्धा हो चला है, पद-पद पर ठोकर लग रही है, पर उठाने वाले को ही कोसता है। इन हर्हक्षत कहे जाने वाले व्यक्तक्तयों ंको कमश और उसके प्रहतफल, संस्कार और उसकी हक्रयात्मकता पर हवश्वास नहीं ं है। यहद तुम रूूस लोगे, तो तुम्हें कठोर दण्ड का भागी बनना पड़ेगा और तुम्हारे हचत्त में हजस संस्कार का बीज पड़ जायेगा, वह दूसरे जन्म में भी तुम्हें रूूसखोर बनायेगा।

मनुष् जो-कुछ करता है, उसका प्रहतहबम्ब उसके अहिमानस पर प्रत्ंयंहकत हो जाता है। उसके हवचार भी अहमट रूप से उसके अहिमानस पर अंहकत हो जाते हैं, जैसे बाहरी दृश्य हफल्म की नैगेहटव पे्लेट पर और वही संस्कार, यहद उनके क्षय का आयोजन नहीं ंहकया गया तो, जन्म-जन्मान्तर मनुष् के साथ-साथ चलते हैं। हजस प्रकार नैगेहटव पे्लेट को िेवलप कर हप्रक्तनं्टंग पेपर पर छापा जाता है, उसी प्रकार यह संस्कार भी दूसरा रीर प्रिा करते ही अपना हवरे्र् स्वरूप िारण कर प्रत्यक्ष हो जाते हैं तथा उस रीर के हवचार, वचन और कमों को प्रभाहवत करते रहते हैं; या यो कहहए हक उनका हनिाशरण करते रहते हैं। इस प्रकार यह प्रहक्रया तब तक चलती रहती है, जब तक उसके हवकास का मागश अवरुद्ध न हकया जाये और संस्कारों ंको समूल नष् न कर हदया जाये।

इसके हलए अपनी जरूरतों ंको कम कर देना चाहहए। जरूरतों ंको कम कर देने से हनष्कपट जीवन व्यतीत करने में आसानी होती है। हनष्कपट जीवन वहीं ंहबता सकता है, हजसकी जरूरतें कम हों।ं हजसकी जरूरतें ज्यादा होंगी, वह अवश्य ही प्रहतकूल और अनुपयुक्त नीहत का अवलम्बन करेगा। र्क्तक्त के अनुसार अपने जीवन की आवश्यकताओं ंकी पूहतश करो। चादर के अनुसार पैर फैलाओं ंऔर वस्त्र के अनुपात से कोट का कपड़ा काटो; तभी हनष्कपटता की सम्भावना रहती है। व्यक्तक्त की बुक्तद्ध पहवत्र हो जाती है; वह हचन्ता, आकुलता और व्याकुलताओं ंसे हवमुक्त हो जाता है और र्ाक्तन्तपूवशक प्राण छोड़ता है।

यह प्रकृहत का हनयम है। इस हनयम की वंचना नहीं ंकी जा सकती। इस हनयम के अनुसार चलोगे, तो प्रकृहत का सहयोग पा सकोगे। यहद नहीं,ं तो प्रकृहत हवरोि अवश्य करेगी। अतुः हजस क्षण तुम इन पंक्तक्तयों ंको पढ़ रहे हो, उसी क्षण से हनष्कपट और सत्यर्ील बन जाओ। हजन-हजन व्यापारों ंसे तुम्हारे अन्दर इन दुगुशणों ंका समावेर् होता है, उनसे दूर ही रहो। न तो उनको अपने पास आने दो और न तुम ही उनके पास जाओ। ऐसा कायश ही क्ों ंहकया जाये, हजससे दुगुशणों ंको प्रोत्साहन हमले। संसार में क्ा अचे्छे व्यापारों ंकी कमी है?

मैं तो सबसे यही कहँगा हक संसार में कोई भी व्यापार बुरा नहीं।ं बुराई तो इन दुगुशणों ंमें है, हजनको अपने चररत्र के साथ एक कर देने से हम व्यापार को प्रभाहवत कर देते हैं। सच्चा व्यक्तक्त कोई भी व्यापार करे, अच्छी तरह ही करेगा और बुरा व्यक्तक्त सािुता का ही व्यापार क्ों ंन करे, वहाँ भी दुगुशणों ंका ही प्रदर्शन करेगा। इसहलए अपने दृहष्कोण और अपने जीवन की व्यवहार-िारा को ही बदल िालो। आध्याक्तत्मक मागश की क्ा पूछते हो, सांसाररक मागश में सफल पहथक बनने के हलए भी तुम्हें दुगुशणों ंसे छुटकारा पाना होगा और अन्य सद्गुणों ंको अपने अन्दर भरना होगा।

हनष्कपट बनने के हलए पहले कुछ-न-कुछ बहलदान अवश्य करना पड़ता है; पर यह बहलदान भी एक प्रकार का उपाजशन है, हजसका र्ुभ उपयोग बाद में हसद्ध होता है। इस बहलदान का अथश 'अपने अन्दर जो नहीं ं होना चाहहए, उसको हटा देना' है। बहलदान देने का यह अथश होता है हक व्यक्तक्त अपने बुरे चररत्र का बहलदान करे। जीवन तो तभी सफल हो सकता है, जब व्यक्तक्त साफ और हनष्कपट हो।

रूणा

रूणा को भी चाररहत्रक दुगुशण जानना चाहहए। संसार में आज सवशत्र रूणा का ही प्रभाव छा रहा है। रूणा के अभाव में युद्ध और द्वन्द्व नहीं ंहोते; केवल पे्रम ही होता है। वैसे तो हपता पुत्र को से्नेह की दृहष् से देखता है, स्त्री पहत को और इसी प्रकार हमत्र-हमत्र को; हकनु्तु उनमें सचे्चे पे्रम का अभाव है; इसी कारण से्नेह रहते हुए भी एक-दूसरे से मन-ही-मन में रूणा करते हैं। पुत्र हपता से रूणा करता है, अतु: हवर् का प्रयोग कर हपता का प्राणान्त कर देता है। स्त्री अपने पहत को हवर् दे कर मार िालती है और दूसरे नवयुवक से ऱादी कर लेती है। भाई-भाई अदालतों ंमें मुकदमा लड़ रहे हैं, एक-दूसरे का गला काटने पर उतारू हैं। मुसलमान हहन्न्दू से रूणा करते हैं और हहन्न्दू मुसलमान से। रूणा के फल-स्वरूप पाहकस्तान और हहन्न्दुस्तान का हवभाजन हुआ। पाहकस्तान में अल्पसंख्यक हहन्न्दुओं ंको सदा भयभीत रहना पड़ता है। इरि मुसलमानों ंको भी सदा यही रं्का बनी रहती है। यहद दोनों ंसम्प्रदायों ंमें रूणा न होती, तो क्ा हवभाजन सम्भव होता?

'रूणा' र्ब्द व्यक्तक्तगत, सामाहजक, राजनैहतक और सावशभौम है और तदनुसार ही इसका प्रभाव भी । सामाहजक रूणा से समाज में फूट का जन्म होता है। राजनीहतक रूणा से युद्ध होते हैं और सावशभौम रूणा से अऱाक्तन्त और रक्त-प्लावन। रूणा न होने पर सवशत्र पे्रम रहता है; व्यक्तक्त, समाज, राष्ट्र और हवश्व के सभी प्राणी ऱाक्तन्तपूवशक रहते हैं।

गुरु नानक और कबीर तथा महात्मा गान्धी जी ने भरसक प्रयत्न हकया हक दोनों ंजाहतयाँ परस्पर रूणा-भाव का त्याग करें; पर वे हवफल हुए। जो सफलता हमली, वह हवफलता का छद्मवेर् है।

रूणा के हनराकरण के हलए वेदान्त का अवलम्बन लेना होगा; क्ोंहंक जो व्यक्तक्त प्राणी मात्र तथा अणु-अणु में आत्मा को ही देखता है, वह हकस प्रकार हकसी से रूणा करेगा ? सूकूलों ंऔर उच्चतम हवद्यालयों ंमें वेदान्त के हसद्धान्तों ंकी हवहिपूवशक हर्क्षा दी जानी चाहहए, जो व्यावहाररक हो। हजतनी जल्दी यह काम हाथों ंमें हलया जायेगा, उतनी ही सफलता से हमारा उदे्देश्य भी पूरा हो सकेगा। बाल्यकाल से ही बच्चों ंमें अचे्छे और स्वथथ संस्कार बो देने चाहहए। बालकों ंको सूकूली हर्क्षा के साथ-साथ मानव-सेवा-भाव की भी हर्क्षा दी जानी चाहहए। सूकूली हर्क्षा उतनी आवश्यक नहीं,ं हजतनी सेवा-भाव की हर्क्षा है। इससे ही हवश्व का सच्चा कल्याण हो सकेगा। हवश्व-पे्रम के हसद्धान्तों ंको बोल देने मात्र से राजनेताओं ंका कतशव्य पूरा नहीं ंहोता, न केवल अपने जीवन में व्यवहृत करने से यह कायश पूरा हो सकता है; बक्ति ऱास्त्रीय हसद्धान्तों ंको अपना लक्ष्य बना कर सफल योजनाओं ंको जन्म देना होगा, हजससे कायश की समूपूहतश हो सके।

यहद अहिकारी-वगश समय पर चेत गया, तो पे्रम की हर्क्षा सूकूलों ंमें भी दी जा सकती है। प्राचीन काल के गुरुकुल इसी हर्क्षा के प्रचारक थे।

योग-दर्शन के अनुसार रूणा का हनराकरण पे्रम के अभ्यास से हकया जा सकता है। रूणा उस व्यक्तक्त में रह ही नहीं ंसकती, जो पे्रम का अभ्यास कर रहा हो। परोपकारी, सन्त-पुरुर् और उदार हृदय व्यक्तक्त में रूणा का अभाव रहता है। सद्गुणों ंके उपाजशन से रूणा का हनराकरण हकया जा सकता है।

अपने हमत्रों ंसे तो पे्रम-व्यवहार करो ही, अनजान व्यक्तक्त से भी अवश्य ही करो। पे्रम का प्रदर्शन, जब अवसर हमले, जरूर करो। हकसी से कटु वचन न बोलो, हकसी को गाली न दो और हकसी का बुरा न सोचो। हनन्दा का भी प्रहतकार न करो। प्रहतहहंसा की भावना का पररत्याग करो।

ईष्[्]श,र्मण्ड और पाखण्ड

ईष्[्]शलु न तो स्वयं र्[्]ान्त रहता है और न दूसरों ंको ही र्[्]ान्त रहने देता है। ईष्[्]श नीच वृहत्त है। सिाारण व्यक्तक्तयों ंकी क्[्]ा पूछते हो, संन्यासी और सुहर्हक्षत समाज भी इससे मुक्त नहीं ंहै। सम्प्रदायों ंऔर मनुष्[्]-समाज में अर्[्]ाक्तन्त और युद्ध केवल इसी हपर्[्]ाच-वृहत्त के कारण हुआ करता है।

ईष्[्]शलु व्यक्तक्त जब अपने पड़ोसी को समृद्ध देखता है, तो उसका हदल जलने लगता है। यही अवथथा राष्ट्रों ंऔर हवहभन्न जाहतयों ंकी है।

ईष्[्]श का पररहार महानता और हवर्[्]ाल चररत्र से हकया जाता है। हनद्वशन्द्व वृहत्त भी इसके पररहार में अपना सहयोग देती है।

नम्रता का अभ्यास करो। बड़ों ंका आदर करो और छोटों ंसे प्रेम। योग्य व्यक्तक्तयों ंको उहचत थथान दो। उनके आते ही खड़े हो जाओ। इस अभ्यास से र्मण्ड का पररहार हकया जाता है। अपने गुणों ंऔर ि न का र्मण्ड न करो।

पाखण्ड का खण्डन तुरन्त कर देना चाहहए। हदल साफ रखने से पाखण्ड को थथान नहीं ंहमलता। साक्तत्त्वक जीवन और साक्तत्त्वक हवचार हों, ं तो पाखण्ड को हर्र उठाने का अवसर नहीं ंहमलता।

अन्दर कुछ और तथा बाहर कुछ और ऐसा ठीक नहीं ंहै, दम्भ से तो अपनी ही हाहन होती है। बनावटी चररत्र हकस काम का और बनावटी बातें हकस काम की? छलपूणश व्यवहार से जब कुछ लाभ नहीं ंहमल सकता, तो क्[्]ों ंनकली आचरण करना? सच्चे बने रहने से क्[्]ा' हाहन है? 'र्र के अन्दर सब-कुछ और बाहर चोटी-जनेऊ' से ब्राह्मणव हसद्ध नहीं ंहोता। 'कुहटया के अन्दर किंरी र्[्]ाल और बाहर केवल लँगोटी बाबा' - यह भी उहचत व्यवहार नहीं ंहै। तुम जो अन्दर से हो, उसे ही बाहर प्रकट होने दो, ताहक लोग तुम्हारा चुनाव करें, तुम्हें अपनी कसौटी पर कसें।

क्रोि पर हवजय

मानस-सरोवर में क्रोि एक वृहत्त के समान लहराता है। जब रजस, और तमस्-दोनों ंगुणों ंकी क्रीड़ा होती है, तब मानस-सरोवर में यह लहर जागती है। कुछ लोग इसे केवल रजोगुण-समुद्भव मानते हैं और दूसरे रज- तमोगुण-समुद्भव कुछ लोग इसब एक व्यक्तक्त दूसरे के प्रहत असद् भावना से भर जाता है, तब मानते हैंण से क्रोि की िूम काहलमा जागती है। दूसरे र्ब्दों ंमें यह इच्छा या काम-वासना का ही रूपान्तर है। हजस प्रकार दूि का रूपान्तर दही में हो जाता है, उसी प्रकार इच्छा ही क्रोि का रूप िारण कर लेती है। र्[्]ाक्तन्त, ज्ञान और भक्तक्त से इसका जन्मजात ही नहीं, ं पूवशजन्मान्तरीय वैर भी है।

"अजुशन ने श्री कृष्ण से पूछा था हक 'वह कौन-सी र्क्तक्त है जो मनुष्[्] को अपरि और पाप करने पर हववर्[्] करती है?' तब भगवान् कहते हैं हक 'कामना और क्रोि, जो रजोगुण से उत्पन्न हुए हैं, समस्त पापों ंके मूल

हैं।' अन्यत्र भगवान् कहते हैं हक 'नरक के तीन मुख्य द्वार हैं-काम, क्रिो और लोभ । इन तीनों ंका त्याग करने से नरक़ के द्वार को बन्द हकया जा सकता है।

क्रिो का हनवास थथूल रीर में नहीं, ं हलंग रीर में है; हकनु्तु जैसे पानी ड़े के छेदों ंसे हनकलता है, उसी प्रकार यह भी थथूल रीर में प्रकट होता है।

क्रिो से आठ दुगुशणों ंका जन्म होता है। अतुः क्रिो का दमन हकया जा सके तो अन्याय, ईष्ाश, परिनहरण, हत्या, कठोर ब्दश, हनदशयता, उतावलापन और उपिव-इन आठों ंका दमन अवश्य हो जाता है।

जब व्यक्तक्त की इच्छा पूरी नहीं ंहोती और जब कोई उस इच्छा की पूहतश के मागश पर रोड़ा बन कर खड़ा हो जाता है, तो क्रिो का आवेर् व्यक्तक्त की रग-रग को प्रभाहवत कर देता है। इच्छा क्रिो के रूप में बदल जाती है। क्रिोवेर् द्वारा प्रभाहवत हो जाने पर वह हर प्रकार के नृरं्सात्मक कायश करता है। उसकी सूमृहत का हवलोप हो जाता है, बुक्तद्ध भ्रष् हो जाती है और प्रहतभा कुक्तण्ठत । कहा है—

'क्रिो से होता है सम्मोह और सम्मोह से सूमृहत का हवभ्रम । सूमृहत हवभ्रहमत हुई तो बुक्तद्ध का नार् हनहश्चत है, बुक्तद्ध के नार् से हरर ॐ तत्सत्।'

क्रिोवेर् में मनुष् हत्या करता है। भावुकता और उिेक से वह पागल-सा हो जाता है। क्रिो आ जाने पर व्यक्तक्त मुँह से क्ा-क्ा बातें नहीं ंहनकालता, क्ा-क्ा कुब्दश नहीं ंबोलता ? एक कटु ब्दश, तीखा और चरपरा- अन्त में युद्ध और मारपीट की नौबत ले आता है।

जल-भुन जाना, आग-बबूला हो जाना, आवेर्, रोर्, उत्पात, हचढ़ जाना, हदमाग का चढ़ जाना है, हदमाग का गरम हो जाना-यह सब क्रिो के रूप-रूपान्तर हैं। प्रते्येक की तीव्रता हवरे्र् अनुपात को ले कर होती है।

जब एक व्यक्तक्त दूसरे को सुिारने के हलए और उसकी गलहतयों ंको रोकने के हलए क्रिो प्रकट करता है, तो उसमें स्वाथश का पुट नहीं ंहोता; अतुः उसे उहचत क्रिो कहा जाता है। मान लो कोई व्यक्तक्त हकसी स्त्री के साथ दुव्यशवहार करते हुए, लोगों ंद्वारा रोका जाता है, उस समय उन लोगों ंको जो क्रिो आता है, उसे रोर् कहा जाता है। केवल स्वाथशसहहत और लालचजन्य क्रिो अनुहचत है। कभी-कभी गुरु को हर्ष् पर क्रिो प्रकट करना पड़ता है, जब वह गलत रासे्त पर जा रहा हो। अन्दर तो वह र्ान्त रहता है, पर बाहर से केवल वह हर्ष् के कल्याणाथश क्रोहित होता है; अतुः उसके अन्तुःकरण पर प्रभाव नहीं ंपड़ता; पर यह साविानी रखनी चाहहए हक वह क्रिो देर तक न रहे, अन्यथा उसका अंकुर अन्तुःकरण में जम जायेगा। हजस प्रकार समुि की लहरें आती और दब जाती हैं, उसी प्रकार सुिार-सािन के रूप में क्रिो आ भी जाये तो उसको तुरन्त रोक देना चाहहए।

थोड़ी-थोड़ी सी बातों ंके हलए यहद क्रिो आ जाता है, तो मानहसक हनबशलता के लक्षण तुरन्त जान लो। जब कोई व्यक्तक्त तुम्हारा अपमान करता है, तुम्हें गाहलयाँ सुनाता है और तुम्हारे वस्त्र भी खोल लेता है और यहद तुम तब भी र्ान्त और हनहलशि रह सको, तो जान लो हक तुम्हारी आन्तररक र्क्तक्त प्रबल है; क्ोंहक आत्म-हनयन्त्रण और आत्म-संयम मानहसक सफलता के सूचक है। जो जल्दी-जल्दी आपे से बाहर हो जाता है, वह अन्याय-चररत्र से प्रभाहवत रहता और उिेकों ंतथा भावनाओं ंकी िारा में बहने लगता है।

बार-बार दोहराने से क्रिो को बल हमलता है। यहद तत्क्षण ही उसका दमन कर हदया जाये, तो व्यक्तक्त को मानहसक र्क्तक्त उपलि होती है। जब क्रिो-वासना को वर् में कर हलया जाता है, तो वह आध्याक्तत्मक र्क्तक्त के

रूप में हत्रलोक-हवजहयनी र्क्तक्त बन जाती है। जैसे उष्णता और ज्योहत को हवद्युत् बना हदया जाता है, उसी प्रकार क्रिो का पररमाजशन कर ओज-र्क्तक्त प्रकट की जा सकती है।

क्रिो करने से र्क्तक्त का अपव्यय होता है। क्रिो से स्नायहवक कें व्यहथत हो जाते हैं। आँखें लाल, र्रीर संकुहचत, हाथ और पाँव काँपने लगते हैं। क्रिो से भरे हुए को वर् में करना अहत-दुष्कर है। तत्काल के हलए, उसमें र्क्तक्त का कें्रीयकरण होता है: अतुः वह बहुत तेजस्वी हो जाता है, हकन्तुु बाद में उसकी प्रहतहक्रया होती है और वह हनरार्-सा हो जाता है।

कई उदारहण सुनने में आते हैं हक दूि हपलाती हुई माता को जब क्रिो का आवेर् आया, तो बालक की मृत्युु हो गयी। इससे यह हसद्ध होता है हक क्रिो के आने पर र्रीर में हवर् की-सी हक्रया होती है। क्रिो के समय र्रीर के सभी भागों ्में एक हवर्ेर् प्रकार की लहर लहराती है; वह हवर् की लहर होती है। हलंग र्रीर से काले तीर छूट कर बाहर आते हैं। अदृष्-दर्शन की र्क्तक्त से इन तीरों ्को देखा जा सकता है। आिुहनक मनोहवज्ञान इस पर हामी भरता है हक सभी रोग क्रिो के ही रूक-रूपान्तर हैं। गहठया, हृदय-रोग, स्नायहवक दौबशल्य आहद रोग क्रिो की ही प्रहतहक्रया के पररणाम हैं। एक बार क्रिो आ जाने से उसकी प्रहतहक्रया के टलने में कुछ महीने लग जाते हैं।

वीयश-क्षय की अहतर्यता क्रिो का कारण होती है। काम-वासना जड़ है, तो क्रिो उसका तना । अतुः मूल का उन्मूलन ही पहले करना होगा। कामोन्मूलन करने से क्रिो का तना अपने-आप हगर जायेगा। अक्सर देखा गया है हक कामी व्यक्तक्त ही जल्दी आपे से बाहर हो जाता है। वीयश-क्षय होने से व्यक्तक्त बात-बात में हदमाग गरम कर लेता है, इसे हचढ़ जाना कहते हैं। ब्रह्मचारी को क्रिो पीहड़त नहीं ्कर सकता।

इसका मूल कारण खोजने पर तह में केवल अज्ञान और अहंकार ही हमलेगा। हवचार से अहंकार का दमन और हवचारपूवशक कमश करने से अज्ञान का आवरण भी लुि हो जाता है। प्रहतपक्ष भावना से यह सम्भव है हक क्रिो पर पूणश हवजय पायी जा सके। अतुः क्षमा, प्ेरम, र्ाक्तन्त, करुणा और हमत्र भाव आहद से क्रिो को हर्र न उठाने दो। इन व्यवहरणीय भावनाओं ्द्वारा क्रिो पर हवजय प्रा की जा सकती है और इनका प्रयोग करते ही क्रिो का वेग कम होने लगता है अथाशत् वह पहले के समान उत्पीड़क नहीं ्रहता। आत्म-ज्ञान की प्राक्ति हो गयी तो क्ा कहना; क्रिो कपूर के समान काफूर और वाष्प-समूह के समान हवलुि हो जाता है।

यहद क्रिो पर हवजय पा ली गयी, तो अिी सिाना सम्पन्न हो जाती है। क्रिो पर हवजय पाने से मन पर हवजय हुई मानी जाती है। हजसने क्रिो पर हवजय थथाहपत कर ली, वह कभी भी अयोग्य और बुरे कमश नहीं ्करेगा, वह सदा न्याय-हप्रय रहेगा।

जब क्रिो गम्भीर रूप िारण करता है, तो उसका दमन दुःसाध्य हो जाता है; इसहलए हमें चाहहए हक आरम्भ में ही, जब क्रिो हचत्त में बीज के रूप में हो, उसका दमन कर हदया जाये। मन की गहत पर सतत पहरा रहना चाहहए। साविानी से मन की प्रगहत पर हनयन्त्रण हकया जाना चाहहए। ज्यों ्ही मन में क्रिो के आहवभाशव का लक्षण प्रकट हो, त्यों–्ही उसे रोक देना चाहहए। प्रारम्भ में तो नहीं,् परन्तुु कुछ समय के बाद अभ्यास हो जाने पर क्रिो का दमन आसानी से हकया जा सकता है।

जब कभी यह प्रतीत होने लगे हक क्रिो आने वाला है, त्यों–्ही बोलना बन्द कर दो। मौन के हनरन्तर अभ्यास से क्रिो पर हवजय पायी जा सकती है। सदा मिुर और अचे्छे र्ब्दों ्का प्रयोग करो। यहद र्ब्दों ्का चयन अच्छा नहीं ्हकया गया, तो कभी भी झगड़े की सम्भावना रहती है।

यहद देखो हक क्रिो पर हवजय पाने की सम्भावना नहीं ंहै, तो तुरन्त उस थथान से हट जाओ। खूब दूर तक रूम आओ। कुछ ठण्ढा जल भी पी लो। इससे रीर और मन को रीतलता पहुँचती है। दर् हमनट तक दीर्शस्वरेण 'ॐ' या 'ॐ राक्तन्त' का पाठ करो। अपने इष्देवता के हचत्र की ओर देखने लग जाओ। प्राथशना करो और दर्-पाँच हमनट तक अपने मन्त्र का जप भी। िीरे-िीरे क्रिो चला जायेगा।

सबसे अच्छा तो यही है हक अपने क्रिो का कारण खोजो। कभी कोई व्यक्तक्त गाली देता है, तो तुम क्रोहित हो जाते हो। तुमको क्ों ंक्रिो आता है, जब वह तुम्हें 'कुत्ता' कह कर सम्बोहित करता है? उसके कहने से क्ा तुम्हारी पूँछ हनकल आयी या चार पाँव हनकल आये? तब एक छोटी-सी बात के हलए क्ों ंहदमाग गरम करते हो ? सोचो तो सही, उस गाली का असली स्वरूप है ही क्ा? क्ा वह वातावरण में एक लहर-हवर्र्ेर् मात्र नहीं ंहै? मैं रीर हँ या आत्मा ? तब आत्मा को कौन गाली दे सकता है? क्ा सचमुच क्रिो का प्रहतकार करना चाहहए? क्रिो का प्रहतकार करने से र्क्तक्त का अपव्यय होता है। यहद कोई गाली भी दे तो चुप ही रहना चाहहए। उसका प्रहतकार कर हवचारों ंकी दुहनया को कलुहर्त न कर देना चाहहए। रृणा की लहर जब बाहर भेजी जाती है, तो वह बािाओं ंका कारण बनती है। दो हदन तक इस दुहनया में रहना है। इस छोटी-सी अवहि के हलए यह सब बखेड़ा क्ों?ं बोलने दो दूसरों ंको, जो उनके मन में आये, तुम उनको क्षमा करते जाओ। इस प्रकार तुम अपने क्रोिी स्वभाव का पररष्कार कर सकते हो। एक हदन ऐसा भी आ सकता है, जब तुम हकसी प्रकार के वातावरण से प्रभाहवत नहीं ंहो पाओगे और हकसी प्रकार का कठोर या अश्लील सम्बोिन तुम्हें प्रभाहवत नहीं ंकर पायेगा। तुम केवल हँस कर ही उसका प्रहतकार कर दोगे।

कभी-कभी ऐसे अवसर आ जाते हैं, जब क्रिो को जल्दी उत्साह हमलता है। ऐसे अवसरों ंपर भी रान्त रहना चाहहए। भूख तथा रोगग्रस्त अवथथा में क्रिो का आना आसान होता है। कुछ दुःख आ जाने, व्यापार में हाहन पहुँचने या हकसी चीज के खो जाने से क्रिो को प्रेरणा हमलती है। गुहावासी हवरक्त यहद कहे हक उसने क्रिो पर हवजय पा ली है, तो हवश्वास नहीं ंकरना चाहहए, क्ोंहक उसके संस्कार कुछ समय के हलए दने पड़े हैं और अवसर न हमलने से हर नहीं ंउठा पाते। यहत कसे समाज में व्यवहार करना पड़े अथवा हकसी ने उसे गाली दे दी, तो वह भी नारे से बाहर हो जायेगा। इसहलए मैं अपने हर्ष्ों ंको सदा व्यवहार-जगत् में रख कर हर्क्षा देने के पक्ष में हँ। दुहनया अनुभवों ंके हलए हवराल आगार है और सच्ची हर्क्षा दुहनया में ही पायी जाती है। सोना कसौटी पर चढ़ कर ही खरा उतरता है, व्यक्तक्त भी व्यवहार-जगत् में सफल हो कर ही महान् पुरुर् बनता है।

प्रत्येक का कतशव्य है हक इस र्क्तक्तराली र्त्रु के दमन के हलए पूणश प्रयत्न करे। सात्त्वक भोजन, जप, हवचार, ध्यान, प्राथशना, सत्संग, सेवा, कीतशन, आत्म-हचन्तन, प्राणायाम, ब्रह्मचयश आहद सािन हैं, हजनके द्वारा इस र्क्तक्तराली र्त्रु पर सामूहहक बार कर हवजय पायी जा सकती है। अकेले आक्रमण करने से इसका दमन नहीं ं हकया जा सकता। िूम्रपान, मांसाहार और मद्यपान व्यक्तक्त को हचड़हचड़ा बना देते हैं। इनका पररत्याग ही श्रेयस्कर है। अपनी संगहत का ध्यान भी अवश्य रखो। कम बोलो और कम हमलो। क्षमा, हवश्व-प्रेम करुणा और हनरहभमानता का अभ्यास करो।

हर रोज प्रातुःकाल चार बजे उठ कर दर् हमनट तक हवचार करो हक आज से तुम क्रिो को प्रकट नहीं ं होने दोगे और कल्पना करो हक यहद कुछ कायश ऐसा हो जाये, हजससे क्रिो का आना स्वाभाहवक ही हो, तो तुम कैसे उसका दमन करोगे? अनेकों ंयुक्तक्तयाँ और हवहियाँ सोच कर उपयुक्त करो।

देह त्यागने से पहले हजस व्यक्तक्त ने कामना और क्रिो पर हवजय प्राि कर ली, वह िन्य है। जो कामना और क्रिो-वासना से हवमुक्त है, हजसने अपने मन को वर् में कर हलया है, ऐसे व्यक्तक्त को परमात्म-हनकेतन हमलता है।

क्रिो भी एक वृहत्त है, जो बहहष्करणीय है। जब मन में कोई वृहत्त जागे, तो तुम साक्षी के समान उसका हनरीक्षण करो, अपने को उसमें हलि न होने दो। वृहत्तयों ंके प्रहत उदासीन रहने से तुम उनकी कायशवाहहयों ंसे तहनक भी प्रभाहवत न हो पाओगे। जब-जब तुम वृहत्तयों ंके हवर्य में हवरे्र् रुहच लेते हो, तब-तब सारा झमेला खड़ा होता है। साँप रासे्त पर चल रहा हो तो तुम रासे्त से हट कर खड़े, हो जाओ, यह चुपचाप चला जायेगा। यहद तुमने ही छेड़खानी करनी आरम्भ कर दी या रास्ता न छोड़ा तो हफर जो कुछ होगा, स्वयं समझ सकते हो। प्रते्यक कायश, जो इस जगत् में होता है, चाहे तुम्हारे अन्दर हो या कहीं ंबाहर, उसके िष्ा मात्र बने रहो। यहद उस कायश के साथ अपने को सम्बोहित करोगे, तो तत्कायश के बुरे भले का फल चखना ही पड़ेगा। फूल के हलए गुलाब के पौिे के साथ सम्पकश रखने से काँटे भी तो लगते ही हैं। इसी प्रकार हजतने भी स्पर्शजहनत भोग या वृहत्तयाँ या गुण या सम्पहत्तयाँ हैं, उनमें काँटे भी हैं ही। अतुः प्रते्यक कायश सँभल कर, सोच और हवचार कर हकया जाना चाहहए।

मैं गुहा-माकश (कन्दरा ब्रांि) संन्यास के पक्ष में नहीं ंहँ। मैं अपने हसद्धान्तों ंमें स्वतन्त्र हँ। मैंने एक हसद्धान्त को ही सत्य समझा है, उसको जताने के हलए मैं पुस्तकों ंपर पुस्तकें हलखते जा रहा हँ। मैं न तो दाढ़ी या जटा का पक्षपाती हँ, न दण्ड या कमण्डलु का, न केवल जप-माला या मृग-चमश या बार्म्बर का। मैं इन्ें केवल बाहरी उपांग समझता हँ। यहद इन्ें उपाहि का नाम हदया जाये तो उहचत होगा। हकनु्त यहाँ पर यह समझने की भूल न करना हक मैं इनका सवशथा हतरस्कार करना चाहता हँ, कभी नहीं।ं हजस प्रकार रूप हवरे्र् से हकसी व्यक्तक्त का पररचय प्रिा हकया जा सकता है, उसी प्रकार यह भी एक रूप हवरे्र् है, हजससे हम आध्याक्तत्मकता या आत्म-साक्षात्कार के अक्तस्तत्व का पररचय पाते हैं।

हकनु्त यही सब-कुछ है, ऐसा कहना भी गलत है। मेरी दृहष् में आध्याक्तत्मकता का प्रदर्शन ही सच्चा संन्यास है। व्यवहारों ंके साथ आध्याक्तत्मकता का प्रदर्शन हकया जा सका, तो मैं समझता हँ हक संन्यास-सािना हसद्ध हो चुकी है।

इसहलए आज से ही सािना आरम्भ कर दो। यह न कहो हक समय नहीं ंहमलता। मैं वैसी सािना ही नहीं ं बतलाता, हजसके हलए तुम्हें अलग से समय चाहहए। अपना काम इस प्रकार करते रहो हक वही सािना का प्रहतरूप बन जाये। जप करो या न करो, मैं तुम पर जोर नहीं ंिालूंगा; पूजा करो या न करो, मैं तुम्हें मजबूर नहीं ं करूँगा-क्ा जाने तुम हहन्दू हो या मुसलमान या बौद्ध या ईसाई िमश पर हवश्वास करने वाले; हकनु्त तुम जो कोई भी हो, मैं सद्गुणों ंके संचय के हलए तुम्हें बाध्य करूँगा। सद्गुणों ंका संचय हकसी जाहत हवरे्र् की सािना नहीं,ं दुगुशणों ंका हनराकरण हकसी जाहत-हवरे्र् के हलए ही आवश्यक नहीं ंऔर आध्याक्तत्मक वृहत्त भारतीयों ंकी ही सम्पहत्त नहीं ंहै-बक्कि प्रते्यक जाहत, प्रते्यक वगश और प्रते्यक व्यक्तक्त का इस पर समान अहिकार है। देर्, काल और हनयमों ंके अनुसार एक देर् में इसकी प्राक्ति के हलए एक प्रकार की सािना की जाती है, तो दूसरे देर् में दूसरे प्रकार की। सािनाओं ंके मागश हभन्न-हभन्न हैं, पर लक्ष्य एक ही है।

हचन्ता, र्ोच और व्याकुलता

इन तीनों ंका आहद उद्गम अज्ञान है। अज्ञान का अथश 'ज्ञान के अभाव' से होता है। 'जरा भी ज्ञान नहीं ंहै इसे', 'हनरा अज्ञानी है', 'कुछ नहीं ंसमझता' इस प्रकार के वाक्ों ंसे ज्ञान के अभाव का संकेत हमलता है।

प्रगाढ़ हनद्रा में जब मन ब्रह्म-क्तस्थहत में समाहश्रत होता है अथवा क्लोरोफामश दे कर उसे र्रीर-चेतना से पृथक् कर हदया जाता है तो वह दुःख, हचन्ता, र्ोच, आकुलता और व्याकुलता का अनुभव नहीं ंकर सकता। इससे यही स्पष् हसद्ध होता है हक यह तीनों ंमन की कल्पनाएँ हैं। आनन्दमय आत्मा में इनका अक्तस्तत्व मात्र भी नहीं ंहै।

यहद अज्ञान का उनूमूलन कर हदया गया, तो इनका उनूमूलन भी हबना प्रयास के हो सकता है। अज्ञान का उनूमूलन ज्ञान प्रिा करने पर ही होगा।

हचन्ता, र्ोच और व्याकुलता-तीनों ंरूपों ंमें वृहत्त की एकता है। जैसे जल, पानी, नीर आहद कह कर जल को हवर्ेर् रूपों ंमें सम्बोहित हकया जाता है, उसी प्रकार हचन्ता, र्ोच और व्याकुलता के हवर्य में भी जानना चाहहए। यह तीनों ंसाथ-साथ रहते हैं।

एक व्यक्तक्त कहता है- 'मुझे अपने वृद्ध माता-हपता और छोटे बच्चों ंकी हफक्र करनी है। र्-बार और स्त्री की हचन्ता करनी है। गाय आहद परुओं ंकी हचन्ता भी करनी ही है। अपने र्रीर की देखभाल भी करनी ही है। इस प्रकार की उक्तक्तयों ंको देहाहभमान कहा जाता है। अहभमान जो देह या देह से सम्बद्ध पदाथों के प्रहत है, अज्ञान का हद्वतीय रूप है, छद्मवेर् है। इस नश्वर र्रीर को अहवनश्वर समझ कर यह बेचारा जीव अज्ञान में फँस जाता है, तभी इन बुराइयों ंका उद्भव होता है। दुःख का पहला कारण र्रीर है। अतुः इस पर गवश न करो; इसके हवर्य में जो अहभमान कर रहे हो, उसका त्याग कर दो। देहोपाहि से हवलग हो जाओ। हजस प्रकार अपनी सेवा के हलए कुते्ते के साथ व्यवहार हकया जाता है, उसी प्रकार इस र्रीर से भी व्यवहार करो। जब भूख लगे भोजन दो, प्यास लगे तो पानी, र्ीत लगे तो वस्त्र और इच्छा हो तो स्नान। बस, इतना ही। इसके अहतररक्त और सभी हवर्यों ंमें उदासीनता का आचरण करो।

हदन में पचास बार दपशण में अपनी सूरत देखना, साबुन लगा कर वचा को सुन्दर बनाने की सिाना करना, पाउिर आहद प्रसािनों ंसे सौन्दयश-वृक्तद्ध के प्रयोग करना और चकमक चकमक वेर्भूर्ा में र्रीर को सुन्दर हदखलाने का प्रयत्न करना-यही तो हचन्ता के मूल कारण हैं। स्त्री, पुत्र, र्-बार, जमीन, जायदाद, माता-हपता और बहन-भाई आहद के साथ अहभमानग्रस्त रहने से हचन्ताओं ंका रूप कई गुना उग्र हो जाता है। हचन्ताओं ंका अन्त नहीं ंहोता। वे बढ़ती ही जाती हैं। इस वृक्तद्ध के हलए मनुष् ही उत्तरदायी है।

हजस प्रकार रेर्म का कीड़ा या मकड़ी अपने ही जाल में स्वयं फँस जाती है, उसी प्रकार अज्ञान के कारण ही अपने-आप इन हचन्ताओं ंऔर व्याकुलताओं ंकी सृहष् कर मनुष् अपने नार् का सािन स्वयं ही बन जाता है। सूयश की गरमी जो सागर से उठ कर बादल का रूप िारण कर लेती है, सूयश को आच्छन्न कर देती है। अपनी गरमी से अपने-आप ही सूयश हछप जाता है; इसी प्रकार हचन्ताओं ंका जन्म मनुष् से ही हुआ है, हजनसे वह ग्रस्त हो चुका है। देहाहभमान का पररत्याग कर दो, तो एक ही क्षण में हचन्ताओं ंका हनराकरण कर हदया जा सकता है।

हकसी व्यवसायी को देक्तखए, वह सदा हचक्तन्तत रहता है- 'हकस प्रकार अपने ऋण को चुकाऊँ? व्यापार में मन्दी उतर रही है। व्यवसाय हगरता जा रहा है।'

कालेज के हवद्याथी की भी हचन्ता सुन लीहजए-'एम. एस-सी. की परीक्षा देनी होगी, न जाने सफल भी हो सकूँगा। सफल भी हो गया तो जीहवका के हलए क्ा हकया जाये? आजकल सवशत्र प्रहतयोहगताओं ंका बाजार गमश है; अतुः कहीं ंनौकरी हमलने की सम्भावना भी नहीं ंहै। चीनी के कारखानों ंमें अहिक-से-अहिक पचास-साठ रुपये हमलेंगे, वह भी स्वीकार करें तो। मेरी तालीम के हलए मेरे हपता ने अपनी जायदाद और माँ ने अपने गहने तक हगरवी रख हदये। अब तो भूखों ंमरने की नौबत आ पहुँची है। सोचता हँ हक हेयर िरेहसंग सैलून क्ों ंन खोल लूँ। जूते की दुकान, मेरी समझ में लाभदायक रहेगी। पररश्रम में महत्त्व है, स्व-श्रम में मयाशदा है। गान्धी जी भी यही कहा करते थे। हसनेमा में भी भरती नहीं ंहो सकता, स्वर और सौन्दयश कुछ भी नहीं ंहै, उस पर भी अपने माँ-बाप का एक ही पुत्र हँ।'

पहत की हचन्ता सदा यही है- 'दो बार उसे गभशपात हो गया। अब के छठा महीना है, क्ा करूं? िाक्टर की हचहकत्सा के हलए िन नहीं,ं जो आगामी सम्भावी गभशपात का हनदान करवा सकूँ। िन होता तो कुछ-न-कुछ जरूर करता। हपछले माह का वेतन भी चुक गया और दीखता है हक अगले माह का वेतन तो बहनये के हलए भी पयाशि होगा।'

जागीरदार सदा इसी हचन्ता से ग्रस्त रहेगा- 'आसाहमयों ंने हकराया नहीं ंहदया है। ओहो, इस साल के लगान का भुगतान भी तो नहीं ंहुआ है। कहते हैं-कमल बरबाद हो गयी, दाना भी न हनकला। मेरो भी खजाना खाली है। प्रादेहर्क यात्रा के लगभग दो लाख रुपये खचश हो गये, अब क्ा हकया जाये? पाँच लाख रुपये भूकम्प पीहड़तों ंकी सहायता के हलए हदये। क्ा करूँ, समझ में नहीं ंआता!"

इस प्रकार तुम देखते हो हक संसार में कोई भी ऐसा व्यक्तक्त नहीं,ं जो हचन्ता, सन्ताप और र्ोच से हवमुक्त हो; हकनुतु एक व्यक्तक्त इस संसार में ऐसा भी है, जो हचन्ताओं ंसे दूर रहता है और हचन्ताएँ हजसके पास फटकने भी नहीं ंपातीं–ंवह व्यक्तक्त योगी या ज्ञानी या भक्त है।

हचन्ता करने से केर्ों ंका रंग सफेद हो जाता है। हचन्ता का प्रभाव मक्तस्तष्क, तनुतुओं,ं स्नायुओं ंऔर रक्तवाहहहनयों ंपर बुरी तरह पड़ता है। हचन्ता पाचन हक्रया को हनबशल कर देती है, थकावट लाती और र्ीर-ओज को चूस लेती है। हचन्ता से मनुष् रक्तहीन हो जाता है। अहिक हचन्ता करने से मानहसक र्क्तक्तयाँ हबखर का हनुःर्क्त हो जाती हैं। हचन्ता मनुष् की आयु के पररमाण को कम कर देती है। बहुत से रोगों ंका मूल कारण हचन्ता है। हचन्ता से संकल्प-र्क्तक्त का ह्रास हो जाता है। हचक्तन्तत व्यक्तक्त पूणश एकाग्र हो कर हकसी भी कायश को नहीं ंकर सकता। वह लापरवाह होता है। जीहवत र्ीर में यहद व्यक्तक्त को मरा माना जाये, तो केवल हचक्तन्तत व्यक्तक्त को ही। वह अपने पररवार का बोझ है और है पृथ्वी माता के हलए अहभर्ाप ।

कुछ लोग रात-हदन हचन्तामग्न रहते हैं। उनके चेहरों ंपर दृहष् फेररए, प्रसन्नता और आह्लाद पूणशतुः लुि । दस्त होने के बाद रोगी की जैसी आकृहत होती है, कुनैन खा कर मलेररया मरीज का जैसा चेहरा होता है, वैसा ही फीकापन हचक्तन्तत व्यक्तक्त के चेहरे पर उतरा रहता है।

ऐसे व्यक्तक्तयों ंको कमरे से बाहर ला कर समाज में रखना, समाज में इस रोग को फैलाना है। वे वातावरण को कुप्रभाहवत कर, दूसरे व्यक्तक्तयों ंऔर उनके हवचारों ंको भी अछूता नहीं ंछोड़ते। ऐसे लोगों ंके साथ रहने से तुमको प्रभाहवत हो जाना पड़ेगा। ऐसे लोग जब र् से बाहर हनकलें, उन पर बुरका िाल देना चाहहए।

हकसी हवर्य को ले कर व्यथश हचक्तन्तत नहीं ंहोना चाहहए। सदा प्रसन्न और हँसमुख रहो । प्रहतपक्ष भावना से हचन्ता का प्रहतकार करो। अपनी हववेक-र्क्तक्त और समझ से काम लो, गम्भीर और पहवत्र बनो। दूरदर्ी बनना चाहहए, तभी हचन्ता को दूर भगाया जा सकता है। साविान और जागृत रहने, पहवत्र और सरल वृहत्तपूणश होने, सन्ध्या-वन्दन, ध्यान, प्राथशना तथा दैहनक उत्तरदाहयवों ंकी समूपूहतश करने तथा सत्य, अहहंसा और ब्रह्मचयश का पालन करने से हचन्ता तुम्हारा कुछ नहीं ंहबगाड़ सकती। मन को सदा सनुतुहलत रखो। मुस्कराओ और हँसो। प्रसन्न रहने की आदत का हवकास करो। बीच-बीच में यहद कोई कहठनाई आ कर रास्ता रोक ले, तो मन को हचक्तन्तत न होने दो, र्ाक्तन्त से कहठनाई का सामना करो। इस हसद्धान्त-सूत्र को सदा याद रखो हक 'हर एक बात बीतती जाती है, र्ाश्वत नहीं ंरहती।' सोचो और हवचारों,ं 'मैं क्ों ंहचक्तन्तत हो रहा हँ, क्ा इसका कोई अथश भी है? हचन्ता अनावश्यक है। मैं हनहश्चन्त आत्मा हँ, हनहवशकार और हनहलशि हँ।'

भय पर हवजय

प्रत्येक व्यक्तक्त हकसी-न-हकसी प्रकार के भय से भयभीत रहता है। केवल ज्ञानी, पूणश योगी और भक्त ही हनभशय हो कर हवचरते हैं। आत्मा में ही समस्त जगत् को देखने वाले सन्त के हलए भय का कारण हो ही क्ा सकता है? हजस प्रकार क्रोि को जीत लेने से अिींसा पूणश हो जाती है, उसी प्रकार भय पर हवजय पाने से र्ेर् अिींसा भी पूणश हो जाती है।

भय अनेकों ंरूप िारण कर प्रकट होता है। नेपाली हसपाही तलवार, भाले, बरछी या गोहलयों ंसे नहीं ंिरते; हकनुतु हबचूछू से बहुत िरते हैं। हर्कारी र्ेर या व्याघ्र से भय नहीं ंखाता; हकनुतु र्ल्य हचहकत्सक के छोटे-से अस्त्र से कराह उठता है। सीमान्त के रहने वाले चाकू से नहीं ंिरते, र्ल्य हचहकत्सा करने वाला हबना क्लोरोफामश के उनकी हचहकत्सा कर सकता है; हकनुतु साँप से बेहद िरते हैं। कुछ लोग भूतों ंसे भय खाते हैं। अहिकांर् जनता सामाहजक आलोचनाओं ंसे भय खाती है। कुछ लोगों ंको रोग का भय बना रहता है। स्वथथतम व्यक्तक्त को भी हकसी-न-हकसी रोग की आर्ंका बनी रहती है।

राजा को र्ुरुओं ंका, पक्तण्डत को वादी का, सुन्दरी को वृद्धावथथा का, वकील को न्यायिीर् और असामी का, स्त्री को पहत का, हवद्याथी को अपने हर्क्षक का, पुहलस इन्स्पेक्टर को सुपररन्टेन्डेन्ट का, मेढक को सपश का और कोबरा सपश को नेवले का िर सदा बना रहता है।

भय की मात्रा होती है— जैसे सािारण भय, बुजहदल स्वभाव, लिा, खतरे की सूचना, आर्ंका और तीव्र भय । भय तीव्र हुआ तो र्रीर से पसीना चूने लगता है, मल-मूत्र का स्खलन तीव्रता से होता है। मन की अवथथा काष्ठवत्, हो जाती है। हाहदशक अवथथा र्ोचनीय हो जाती है। चेहरा पीला पड़ जाता है और आँखों ंमें कालापन आ जाता है।

बचपन से ही बालकों ंमें हनभशयता के संस्कार िालने चाहहए। माता-हपता और हर्क्षकों ंको इस उत्तरदाहयत्व की पूहतश करनी होगी। चूँहक बच्चों ंका मन लचकदार होता है, उन्ें इच्छानुसार बनाने का प्रयत्न करना चाहहए।

भय का एक कारण देह के प्रहत आसक्तक्त है। जब तक देह से आसक्तक्त बनी रहेगी, तब तक भय भी बना रहेगा। आत्म-हचन्तन करने से हनभशयता की प्राक्ति होती है। आन्तररक हनभशयता बाहरी हनभशयता से अहिक जरूरी है। बाहरी हनभशयता की प्राक्ति हो जाये, तो मनुष् संसार का प्रत्येक कायश हनभशयतापूवशक कर सकता है। यहद आन्तररक हनभशयता की प्राक्ति की जा सकी, तो व्यक्तक्त के हवचार साक्तत्त्वक और परररुद्ध हो जाते हैं। हनभशयता की प्राक्ति हुई, तो पारस्पररक सम्बन्ध अहवक्तच्छन्न हो जाता है। हनभशय व्यक्तक्त भयावह जंगलों,ं भीर्ण प्रदेर्ों ंतथा र्ुरुओं ंके हर्हवरों ंमें भी हनिर हो कर रूमा करता है। न तो वह हकसी से िरता है और न हकसी को उससे हाहन की आर्ंका ही रहती है। ऐसे व्यक्तक्त हवरले ही होते हैं।

िूम्रपान

िूम्रपान पाररवाररक कुख्याहत प्राि दुव्यशसन है, हजसने हमारी जनता के गालों ंको अन्दर खीचं हलया है और हनत्य बड़े आदर और सत्कार के साथ उनकी जेब भी खाली करता रहता है। िूम्रपान करने से फेफड़ों ंकी हाहन और नयनों ंकी ज्योहत क्षीण होती है; वीयश िीभूत होने लगता है और सन्तान हनबशल तथा रोगी हो जाती है;

स्मरण-र्क्क्त का हास हो जाता है और कफ का आहिक् होने के कारण कोई भी भोजन अपना उहचत प्रभाव नहीं ंदेता।

भारत में तो यह एक प्रणाली ही हो गयी है हक आये हुए मेहमान को 'फरमाइए' कह कर हसगरेट दी जाये। हवद्याहथशयों ंको देक्तखए, न जाने हकस प्रकार ऐसी व्यवथथा कर लेते हैं हक दो-चार कर् तो हमल जायें। माता-हपता भी कहते हैं हक होली में हसगरेट पीना तो रस्म-ररवाज है। हिक्कार है, ऐसे रस्म-ररवाजों ंको और उनके बनाने वालों ंको भी। कालान्तर में वे ही माता-हपता रोते हुए रस्म-ररवाज की दुहाई देते हैं। हकतना हवनार्कारी पररणाम है, केवल मात्र एक हिहबया का!

मद्यपान

हवनार्कारी लक्षण हलये हुए अनाज का सड़ा हुआ यह आसव है, हजसे मद्य कहते हैं। र्ायद ही कोई भारतीय ग्राम ऐसा हो, जहाँ के लोग इस इल्लत से बचे हों।ं जो भारतीय दाने-दाने के हलए मुहताज हो कर गहलयों ं में हभक्षा माँगता है, वही रात को महदरालय में कहकहे मार कर हँसता है। हवज्ञ नेताओं ंने मद्यपान की हाहनयों ंका जनता को हदग्दर्शन कराया; परन्तु हम हवकासवादी जो ठहरे, अपने पूवशजों ंके आदेर् क्ों ंमानने लगे। मनुसृमृहत में स्पष् कह हदया है हक जो मद्यपान करता है, वह महापातकी है। इसका अथश यह भी हो सकता है हक ऐसा मनुष् दुःख ही भोगता है।

तुम केवल दुव्यशसनों ंको त्याग कर ही वह हनहि सुरहक्षत कर सकते हो जो मात्र तुम्हारे पररवार के हलए ही हर्क्षाहद का पयाशि सािन नहीं ंहोगी, अहपतु तुम सहस्रों ंहनिशनों ंकी सहायता कर सकते हो।

मैंने श्रहमक-समुदाय को देखा है, जो हदन-भर अपने र्रीर के रक्त को पसीने की तरह बहाते हैं, परन्तु रात होते ही उस गाढ़ी कमाई को पानी की तरह बहा भी देते हैं। उनके पररवार को देक्तखए, वही बाबा आदम के जमाने के हचथड़े पहने हुए। क्ा उनके बालक भी उन्हीं ंका आदर्श नहीं ंग्रहण करेंगे? कहाँ रही सभ्यता, कहाँ रही संसृकृहत-जैसा हम रात और हदन हचल्लाते रहते हैं। हमारे ही भाई अपने को दुराचार की ओर बहा रहे हैं और उसी को सच्चा आनन्द कहते हैं। देखते-देखते हमारे हकतने सुन्दर र् बरबाद हो गये, हकतने बचे्चे इसके पररणाम-स्वरूप अभी भी गहलयों ंमें मारे-मारे हफरते हैं। मैं अपने भाइयों ंसे अनुरोि करता हँ हक वे इस महान् कायश में सहयोग दें; अपनी-अपनी ओर से र्-र् जा कर हनम्न श्रेणी के लोगों ंको सदाचार और सत्यहनष्ठा का उपदेर् दें, हजससे हमारे देर् का सांसृकृहतक उद्धार हो और हम हवश्व के हलए आदर्श की हर्क्षा प्रसुतुत करें।

जुआ

दीवाली इस महाहवनार्कारी नाटक का रंगमंच है। हजस हदन हमारा हवत्त-वर्श प्रारम्भ होता है, उसी हदन इस हवनार् का सूत्रपात भी होता है। प्रचहलत दुगुशणों ंमें यह एक प्रमुख र्ैतान है, जो भाई-भाई की मयाशदा को नष् करा देता है। हकतना आनन्ददायक है यह, परन्तु इसका पररणाम आप लोग जानते हैं? हमारा इहतहास इसका साक्षी है। न होती द्यूत-क्रीड़ा और न होता महाभारत का प्रलयंकारी संग्राम, और न होती हमारे देर् की सांसृकृहतक हाहन ।

इसका कोई-न-कोई उपाय होना चाहहए। यह कोई सरकार का काम ही नहीं। जनता के नेताओं को इसका बहहष्कार करना चाहहए। ग्राम पंचायतों को इसका उत्तरदाहयव अपने ऊपर लेना चाहहए, हजससे ग्रामों से इस बीमारी का प्रयाण हो। हवद्यालयों में इस हवर्य की हर्क्षा देनी चाहहए और साथ-साथ सच्चररत्रता का उपदेर् भी बालकों को देना चाहहए। जुए के दुष्पररणामों का वणशन कभी-कभी हमारे हलए लिास्पद भी होता है। काम, क्रोि, हत्या, चोरी और न जाने हकतने हवनार्कारी पाए इसमें अन्तहहशत हैं। यह इन सबका जनक है।

जुआ खेलने से न तो कोई हकसी प्रकार के लाभ का अहिकारी हुआ है और २ होगा। जुआरी का जीवन हवर्ादमय हो जाता है। उसे सदा कोई-न-कोई हचना सन्ति हकये रहती है, सत् और असत् का हवचार करने वाली बुक्तद्ध नौ-दो-ग्यारह हो जाती है, उसे कमश और कुकमश का ज्ञान ही नहीं रहता। वह न तो जानता है माँ-बहनों को और न देखता है अपने हपता और भाई को, और न उसे अपनी ही चेतना रहती है। वह दो नेत्रों का अन्धा और दो कानों का बहरा है। बुक्तद्ध होने पर भी वह पर्ु से भी गया-बीता है।

अन्य दुव्यशसन

पान खाने की आदत भी खराब है। आजकल इसका प्रचलन बहुत हो गया है। पान खाने वाले अपनी आदत को उहचत हसद्ध करने के हलए कहा करते हैं- 'पान पेट को यथाक्तथथहत में रखता है, भूख लाता तथा भोजन पचाता है।' पान खाने वालों के मुँह पर देक्तखए, बहुत बुरा मालूम देता है। उनकी जीभ मोटी हो जाती है। पान खाते हुए बोलने से र्ब्द अस्पष् हनकलते हैं और उनका एक ढंग हो जाता है। बाद में वह व्यक्तक्त हर समय अस्पष् र्ब्द ही हनकालता है।

पान खाने वाले को सदा थूकने की जरूरत होती है; अतुः एक पीकदान भी चाहहए ही । थूकदान के अभाव में कहीं–न-कहीं पर तो थूकना पड़ेगा ही। इससे रोग का उद्भव होता है। आदत छोटी-सी होने पर भी हवनार्काररणी होती है। हजतना पैसा बुरी आदतों में खचश हकया जाता है, उसका उपयोग आरोग्य-सािन में हकया जाये, तो जीवन में हकतना आनन्द छा सकता है!

पान खाने वाले सदा मुँह को दूँस कर रखते हैं, इससे सूक्ष्म तनुतुओं को हाहन पहुँचती है और वे जीणशव को प्राि हो जाते हैं। कुछ लोग पान के साथ तम्बाकू और कुछ कोकेन खाया करते हैं। यह आदत और भी खराब है। कोकेन का उपयोग करने बालों के र्रीर से बुरी गन्ध हनकलती है। वस्त्र हकतने भी साफ क्ों न रहें, पर उनको छूने का साहस नहीं हकया जा सकता। जब उनके पास कोकेन नहीं रहती, तो वे मयाशदा का उल्लंर्न करने से भी नहीं चूकते। राह चलते-चलते एक चुटकी के हलए भीख माँगना उनको नागवार नहीं जैचता। उनका नैहतक पतन हो जाता है। िन की हाहन, र्रीर की हाहन और सबसे बढ़ कर चररत्र की हाहन । अहभप्राय यह हक उनका जीवन बेकार जाता है।

जो लोग हदन में कई बार चाय पीने के आदी हैं, वे आदत के दास बन जाते हैं। मान हलया हक चाय श्रहमकों को कायश-क्षमता देती है, हकनुतु यह भी तो मानना ही होगा हक उसकी प्रहतहक्रया भी उतनी ही खराब होती है। पहले-पहल तो केवल कायश-क्षमता के दृहष्कोण से चाय पी, बाद में आदत से मजबूर हो कर और बाद में उसका चसका भी लग जाता है।

उपन्यास पढ़ने की बुरी आदत आजकल समाज में बड़ी तेजी से फैलती जा रही है। जो लोग उपन्यास पढ़ने के आदी हैं, उनका मन सदा कामपूणश हवचारों से भरा रहता है। उनकी ब्रह्मचयश-र्क्तक्त का हास हो जाता है।

मन इतना चंचल हो जाता है हक हकसी भी कायश में क्तथथरता की प्राक्ति नहीं ़ हो पाती। उपन्यास पढ़ने का चसका पाठक के मन को बेकार कर छोड़ता है।

उपन्यास पढ़ने से हसनेमा देखने की वृहत्त प्रबल होती है। इससे चररत्र का पतन होता है। हकतना िन हनत्य-प्रहत स्वाहा होता जा रहा है? हकतने नवयुवकों ़के भहवष्-पट पर काहलमा पोती जा रही है? हकतनी नवयुवहतयों ़की पहवत्रता सने्देहपूणश होती जा रही है? समाज में हकतनी पाहपष्ठ वृहत्त और हकतना अन्धकार फैलने लग गया है? हसनेमा के अहभनेताओं ़को इसके हलए िमश के सामने जवाब देना होगा और अपने कायों की भूल पर पश्चात्ताप भी करना होगा।

जो लोग अपनी सन्तानों ़को नैहतक पतन से बचाना चाहते हैं, वे उन्ें हसनेमा न जाने दें; क्ोंहक कोई भी हसनेमा हर्क्षाप्रद नहीं ़हुआ करता । हर्क्षाप्रद हसनेमा के नाम का प्रचार कर जनता की आँखों ़में िूल ही झोंकी जा रही है? जो अपने जीवन को र्ान्तिमय, मन को पहवत्र, पररवार को हनष्कलंक और िन को सुरहक्षत रखना चाहते हैं, वे समाज के इस भूत से अवश्य बनें और अपने हमत्रों ़को भी बचने की सलाह दें ।

कुछ हचत्र-हनमाशता िमश की आड़ में हर्कार खेलने लग गये हैं। िमश इतना सरल, कुहि, छोटा, क्षीणकाय एवं संकीणश नहीं ़है हक इसका प्रदर्शन चलहचत्रों ़द्वारा हकया जा सके। िमश का प्रदर्शन न तो हचत्रों ़द्वारा हकया जा सकता है और न व्याख्यानों ़से, बक्ति अपने जीवन में व्यवहार द्वारा ही िमश का प्रदर्शन होना सम्भव है।

नि कमाने के हलए िाहमशक हचत्रों ़का हनमाशण होना आरम्भ हुआ है। भारत की जनता िमशहप्रय है; अतः हनमाशताओं ़की यह योजना अत्यन्त सफल रही है। भीड़ की भीड़ िाहमशक हचत्रों ़को देखने के हलए अपने पूरे पररवार के साथ हसनेमा-हाल में पहुँचती है।

अब मैं एक छोटी-सी बुरी आदत पर हवचार प्रकट करूँगा। वह हदन में सोने की है। हदन में सोने से जीवन का पररमाण र्टता है और समय का अपव्यय होता है। हदन में सोने से आलस्य और तामहसकता का आहवभाशव होता है। वायु-हवकार और अजीणश सदृश्य कुछ ऐसे रोग हैं, हजनसे अहिकांर् जनता ग्रस्त है। उन रोगों ़का एकमात्र कारण हदन में सोना है। अतः साविान हो जाइए। एक हदन मध्याह्न में नहीं ़सोने से तीन-चार र्ण्टे बच जाते हैं और रोग भी नहीं ़होते। जीवन थोड़ा है, समय पूणश तेजी से भाग रहा है, मृत्यु वहाँ पर मुँह खोले खड़ी है। अतः वह व्यक्ति िन्य है जो अपने जीवन के प्रत्येक क्षण का सदुपयोग कर रहा है और एक क्षण भी व्यथश नष् नहीं ़करता ।

बहुत से लोग ऐसे हैं जो असामाहजक और अश्लील र्ब्दों ़को प्रयुक्त करने में नहीं ़र्रमाते । बात करते-करते अश्लील र्ब्दों ़का प्रयोग करना उनका स्वभाव ही हो गया है। हकसी कारणवर् उन्ें क्रोि आ गया, तो हफर क्ा पूहछए लगातार गाहलयों ़की बौछार उनके मुँह से बरसनी आरम्भ हो जाती है। क्षण-क्षण में 'साला कहीं ़का' र्ब्द उनके मुँह से हनकला करता है। इसके अहतररक्त और भी कई र्ब्द ऐसे हनकलते रहते हैं, हजनको सुन कर कोई भी सभ्य मनुष् दाँतों ़तले अँगुली तथा कानों ़में रुई का लेगा।

पहले-पहल अँगरेज लोग भारत में आये, तो हहन्दी सीखने के हलए यहाँ के अश्लील र्ब्दों ़को ही याद करते थे। मनुष् की प्रकृहत की अपहवत्रता पर ध्यान दीहजए । भगवान् के नाम सीखना उसे पसन्द नहीं; ़सीखने चला अश्लील और अभि प्रयोग। गाड़ी चलाते-चलाते गाड़ीवान को देखा और सुना है हक वह हकन-हकन सम्बिोनों ़का प्रयोग करता है तथा बैल के हकन-हकन ररश्तेदारों ़का नाम लेता है? यह है मनुष् का कुहि स्वभाव !

बच्चों ंको इस प्रकार हर्हक्षत करो हक उनसे हमलने वाले लोग उनकी भि वाणी की सराहना ही करें। हजन लोगों ंके साथ रह कर बालकों ंके अभि व्यवहारर्ील बन जाने की आर्ंका है, उनके साथ उन्ें न जाने दो। ऐसा कर तुम अपने पररवार का कल्याण करोगे।

बुरी आदतों ंका पररत्याग उतना कहठन नहीं ंहै, हजतना तुम सोचा करते हो। मैं तो यहाँ तक कहँगा हक बुरी आदतों ंका हनवारण बड़ा ही आसान है। एक वकील जो १५ सालों ंसे िूम्रपान करता था, एक ही हदन में उसे छोड़ने में कृतकायश हो सका। 'जहाँ चाह है, वहाँ राह है' - यह पुरानी कहावत है। इससे प्रकट होता है हक संकल्प-र्क्क्त हकतनी महत्त्वपूणश है। यहद हकसी बुरी आदत को छोड़ना चाहते हो, तो उसे अभी से त्याग दो। बुरी आदत को एक ही झोंकें के साथ छोड़ना अच्छा है। िीरे-िीरे छोड़ने का हवचार कभी भी सफल नहीं ंहो सकता। यहद बुरी आदत को छोड़ने का संकल्प हकया है, तो तत्क्षण ही छोड़ दो। अपने को हकसी काम में व्यस्त कर दो, ताहक मन उस व्यसन का हवचार न कर सके। इस प्रकार संकल्प और युक्क्त से तुम हकसी भी बुरी आदत को छोड़ सकने में सफल बन सकोगे।

जब हकसी दुव्यशसन का पररत्याग करना है, तो हचत्त की सहायता भी प्रा करो। हचत्त या अिीन सचेतन-मन व्यक्क्त का सबसे ईनष्ठ हमत्र है। अपनी संकल्प-र्क्क्त को मजबूत बना लो। सत्ंसंग में रहने से बुरी आदतों ंको छोड़ने के हलए आत्म-बल हमलता है। सत्ंसंग में जो र्क्क्तमती लहरें उत्पन्न होती हैं, वे तुम्हारे मन की बुरी आदत को िो िालेंगी।

काम पर हवजय

काम-वासना का अथश हकसी तीव्र लालसा से लगाया जाता है। देर्-सेवा के हलए मन में एक प्रकार की लालसा रहती है। उत्तम कोहट के सािकों ंमें आत्म-दर्शन की लालसा बनी रहती है। कुछ लोगों ंमें उपन्यास पढ़ने की लालसा रहती है; हकनुतु काम-वासना का सािारण अथश अहिकतर कामुक वृहत्त अथवा तीव्रतर स्त्री-पुरुर्-भोगेच्छा से हलया जाता है। सम्भोग-कामना की पूहतश के हलए जो लालसा रहती है, उसे ही काम-वासना कहते हैं।

काम-वासना प्रते्येक में मौजूद रहती है; पर छोटे बालक और बाहलकाओं ंमें इसका स्वरूप बीज-समान रहता है। इसहलए, इस वृहत्त से उन्ें कोई कष् नहीं ंप्रा इसका हजस प्रकार बीज में वृक्ष अन्तहनशहहत रहता है, उसी प्रकार बच्चों ंके मन में भी होम-वृहत्त अन्तहनशहहत रहती है। वृद्ध पुरुर्ों ंऔर हक्षयों ंमें यह वृहत्त दब जाती है।

राजहसक भोजन, आचार-हवचार और राजहसक रहन-सहन से काम-वासरा को बल हमलता है। हर्हक्षत कहे जाने वाले व्यक्क्त भी इस बात को नहीं ंसमझते हक इस लोकानन्द से परे और भी कोई आनन्दमय परम रमणीय सत्ता है, हजसमें भोग-हवलास का रंचमात्र भी पुट नहीं।ं

कुछ लोग कहा करते हैं-'काम-लालसा को रोकना उहचत नहीं;ं यह तो प्रकृहत का हवरोि करना है। परमात्मा ने स्त्री और पुरुर् का सजशन क्ों ंहकया और क्ोंकंर एक को सौन्दयश और दूसरे को वीयश हदया ? परमात्मा की इस सृहष् का कुछ-न-कुछ अथश तो अवश्य होना चाहहए। यहद सभी लोग संन्यासी बन कर जंगल में चले जायें, तो दुहनया का क्ा हाल हो जायेगा ?'

कुछ लोग कहा करते हैं-'काम-र्क्क्त पर हनयन्त्रण रखने से व्याहियाँ र्रीर को ग्रस्त कर लेती हैं। काम-र्क्क्त को छूट देने से पररवार बढ़ता है। हजस र्र में बच्चों ंका र्ोरगुल ही न हो, वह र्र कैसा और वह पररवार

कैसा? हववाहहत जीवन के आनन्द के समान भी क्ा कोई और आनन्द है? वैराग्य, त्याग, संन्यास और हनवृहत्त आहद संब बेकार की बातें हैं, हजनका मनुष् जीवन में कुछ भी मूल्य नहीं ंहै।

संसार में आज ऐसे हवचारकों ंकी कमी नहीं ंहै। सच कहा जाये तो संसार में आजकल इन्ीं ंहवचारवाहदयों ं का बहुमत है; तभी तो सभी राष्ट्र युद्ध और हहंसा, भूख और बेकारी, अन्याय और व्यहभचार में प्रहवष् होते जा रहे हैं। हमारे र्ास्त्रों ंमें नाक्तस्तकवाद का प्रसंग आता है, क्ा ये लोग उस परम्परा के अनुयायी नहीं ंहैं? इनके जीवन का दर्शन मनुष्-जीवन के दर्शन से नहीं,ं परुओं ंके दर्शन से (यहद कुछ है तो) अवश्य हमलता है।

काम-लालसा का दमन करना चाहहए। इसका दमन करने से न तो हकसी प्रकार का रोग होता है और न हकसी प्रकार का मानहसक कष् ही; बक्ति र्क्तक्त, प्रसन्नता, आनन्द और र्ाक्तन्त से मन पररपूणश हो उठेगा।

काम-लालसा पर हनयन्त्रण थथाहपत करने के हलए कई प्रभावर्ाली सािन हैं। सािक जब प्रकृहत का हवरोि करेगा, तभी वह आत्मा के आनन्दमय हनकेतन तक पहुँच सकेगा। हजस प्रकार मछली नदी की िारा के प्रहतकूल तैरती है, उसी प्रकार सािक को भी वासना-प्रवाह के प्रहतकूल चलना होगा; तभी सफलता की प्राक्ति सम्भव है। आत्मानन्द की प्राक्ति के हलए कामुक प्रवृहत्त को पराभूत करना ही होगा। सम्भोगजन्य आनन्द में क्ा आनन्द है? यह मन के अन्दर छाया हुआ भ्रम मात्र ही है। यहद इसमें रंच-भर आनन्द की अनुभूहत हो जाती है, तो ढेरों ंके पररमाण में खतरे, दु:ख, भय, श्रम और र्ृणा की प्राक्ति भी होती है। आत्महवज्ञान या योगहवज्ञान की प्रणाली का ज्ञान होने से तुम इस र्त्रु का दमन कर सकते हो। सच्चा आनन्द सम्भोग-लालसा के त्याग में ही है। यह िन और संसार मनुष् को बाँिने के हलए माया का बनाया हुआ जाल है। यहद अब भी इस जाल में फँसने की इच्छा हो तो जाओ, कोई तुम्हें रोकने वाला नहीं ंहै; हकन्तु कुछ ही हदनों ंमें यह अवश्य ज्ञात हो जायेगा हक यह संसार तुमको सच्चा आनन्द नहीं ंदे सकता; क्ोंहक संसार की प्रत्ेयेक वस्तु काल, थथान और पररच्छेद तक सीहमत है। मृत्यु, व्याहियाँ, वृद्धावथथा, हचन्ता, उहद्वग्नता, आकुलता, व्याकुलता, भय, हाहन, हनरार्ा, हवफलता, अपमान, उष्णता, र्ीत, सपश-दंर्, वृहश्चक-दंर्, भूकम्प, आकक्तस्मक र्टनापात इत्याहदक दु:खों ंसे यह संसार क्षण-भर के हलए भी मुक्त नहीं ंहै।

काम-वासना पर अवश्यमेव हवजय पायी जा सकती है। हवजय पाने के हलए अनेकों ंअचूक मागश हैं। हवश्वास कर लो हक काम-उदे्वेग पर हवजय पा कर ही सचे्चे आनन्द की प्राक्ति की जा सकेगी। यह सच है हक सब लोग संन्यासी नहीं ंबन सकते; क्ोंहक प्रत्ेयेक का जीवन अपने पूवश कमों के वर् में हो कर हवहवि बन्धनों ंमें पड़ा हुआ है और हवहवि प्रकार की ममता उसे एक ओर समेटे हुए है। कोई स्त्री के साथ हचपके हैं, तो कोई सन्तान और सम्पहत्त-वैभव के साथ। सारी दुहनया संन्यास ले ले, यह तो असम्भव बात है; हकन्तु हजतने लोग इस हवचार और इस दृहष्कोण के हैं, उनको इस दावानल से क्ों ंन बचाया जाये ?

दुहनया की आबादी मौसमी मच्छरों ंके समान बढ़ती जा रही है। उस पर यह हाय-तोबा हक लोग िमशहप्रय नहीं ंहैं। दुहनया के हकसी भी हहसे्से में चले जाइए, वहीं ंकाम-वासना का साम्राज्य फैला हुआ है। न परमात्मा का ध्यान, न बातें और न कुछ आध्याक्तत्मक हनश्चय ही। केवल फैर्नपरस्ती, होटलबाजी, नृत्य-समारोह, र्ुड़दौड़ और हसनेमा का ही बोलबाला है। प्रत्ेयेक का जीवन खाने, पीने और सन्तहत-प्रजनन में बीत रहा है।

सरकारें प्रजनन-हनयन्त्रण पर बहस कर रही हैं और कई गन्ेदे उपकरण प्रचहलत होने लग गये हैं, हजनसे प्रजनन-हनयन्त्रण हुआ या न हुआ, यह दूसरी बात है; हकन्तु कामुकता की हद हो चुकी है। सफलता के बदले हवफलता दूर रही, मुँह तक की खानी पड़ रही है। प्रजनन-हनयन्त्रण की योजना सफल भी हो गयी तो क्ा हुआ; र्क्तक्त का अपव्यय तो होता ही जा रहा है। यहद प्रजनन-हनयन्त्रण के साथ-साथ र्क्तक्त का हनयन्त्रण भी कर हलया जाये, तो हफर कहना ही क्ा है? पर मनुष् इतना बुक्तद्धमान् क्ोंकर होने लगा ? मनुष् तो हनश्चय कर चुका है हक

वह िन और जीवन को कामुकता की ज्वाला में भस्म करके ही रहेगा। ध्यानपूवशक बाजार के कोने में बैठ कर देक्तखए तो प्रतीत होगा, जैसे सबके सब हवपरीत बुक्तद्ध के हो गये हैं। प्रत्येक व्यक्तक्त गलत रास्ते पर चल रहा है। मानवता का र्ोचनीय उदाहरण यह मनुष्, हे राम! कब करोगे इसका उद्धार ? कब हसखलाओगे इसको ब्रह्मचयश का वह पहला पाठ, हजसको भारत में प्राचीन काल का बच्चा बच्चा भी अच्छी तरह समझता था। कब हसखलाओगे इसको आत्म-संयम, हजसको सीख कर प्राचीन भारत का नागररक अपने समाज को सुदृढ़ और यर्स्वी बना गया
?

बाल-हववाह ने समाज की कमर तोड़ िा ली है। कुछ प्रदेर्ों ं में बालहविवाएँ अहिक संख्या में हदखलायी देंगी। आध्याक्तत्मक प्रवृहत्त के नवयुवक पत्रों ंमें हलखा करते हैं-"स्वामी जी! मेरा हृदय आध्याक्तत्मक ज्ञान के हलए तरस रहा है। सांसाररक व्यवहारों ंमें मेरी जरा भी रुहच नहीं ंहै। मैं हववाह बन्धन में बंिचुका हँ। मेरे माता-हपता ने मुझे इसके हलए बाध्य हकया; केवल उनको प्रसन्न करने के हलए मैंन यह बन्धन स्वीकार हकया है। अब मुझे रोना आता है। क्ा करूँ, आप ही मागश बतलाइए।"

बेचारे नवयुवक, हजनको इस संसार का रत्ती भर पता नहीं ंहै, बचपन में ही हववाह-पार् में आबद्ध कर हदये जाते हैं। इस प्रकार हम देखते हैं हक बचे्चे ही बचे्चे पैदा कर रहे हैं। छोटी-सी आयु में ही लड़की को माँ बन जाना पड़ता है। तभी तो आज के समाज का मानहसक और र्ारीररक पतन हो रहा है। दीर्ाशयु का तो केवल र्ब्द मात्र ही रह गया है। बार-बार बच्चा जनने से क्तस्त्रयों ंका स्वास्थ्य हगर जाता है, व्याहियों ंके साथ-साथ वे मृतु्यु की ग्रास भी बन जाती हैं।

फैर्नपरस्ती आहद कई आदतें तुमने पहश्चम से सीखी हैं। तुमने अपनी हदर्ाओं ंमें उनका वानरीकरण हकया है। पहश्चम में लोग तब तक हववाह नहीं ंकरते, जब तक उनमें पररवार को पालने की योग्यता और र्क्तक्त नहीं ं आ जाती। पहले वे अपने जीवन के हलए हनवाशह-सािन खोज हनकालते हैं, तब िन-संग्रह करते हैं, बाद में जा कर हववाह करते हैं। िनाभाव हुआ तथा पररवार-सँभालने की अयोग्यता हुई तो वे आजन्म अहववाहहत ही रहते हैं। हम लोगों ंकी तरह वे संसार में हभखाररयों ंकी संख्या को बढ़ाना नहीं ंचाहते। हजसने संसार की पररक्तथथहत का अच्छी तरह अवलोकन कर हलया है और जो जीवन के दु:ख का जरा भी अनुभव कर चुका है, वह हकसी भी स्त्री के गभश में प्रजनन-हबन्दु के हलए सन्नद्ध नहीं ंहोगा।

कम वेतन वाले व्यक्तक्त को बड़े पररवार का पालन करने के हलए रूस आहद अवैिहनक व्यवसायों ंका सहारा लेना पड़ता है। उसकी बुक्तद्ध कुक्तण्ठत हो जाती है और वह िन जमा करने के हलए हर प्रकार के बुरे काम करने पर उतारू हो जाता है। काम-वासना की भयंकर लहर उसे बहा ले जाती है। वह स्त्री का दास बन जाता है। जब वह उसकी इच्छाओं ंकी पूहतश नहीं ंकर सकता या जरूरतों ंको पूरा नहीं ंकर सकता, तो तीखे व्यंग्यों ंऔर कटु र्ब्दों ंको सुनता रहता है। ररश्वत लेना, दूसरों ंको ठगना, असत्य-भार्ण करना तथा अन्य दुगुशण उसके हचत्त में अंहकत हो जाते हैं तथा जन्म-जन्मान्तर उसके साथ चलते हैं। अतुः दूसरे जन्मों ंमें भी वह अपने पूवश-संस्कारों ंके वर्ीभूत हो पुनुः वही ठगपन्थी और असत्य-भार्ण आहद कुकमश आरम्भ करता है। अपने कुकमों के वर् में हो कर व्यक्तक्त अपने मानहसक जगत् को इतना कलुहर्त कर लेता है हक आगामी जन्मों ंमें पुनुः पुनुः उन्ीं ंकमों को दोहराता है। अपने साथ-साथ वह उन्ीं ंपुराने हवचारों ंऔर अनुभवों ंको लाता है, हजनमें नारकीयव की प्रचुरता रहती है।

इसहलए प्रत्येक व्यक्तक्त को चाहहए हक वह अपने हवचारों ंऔर अनुभवों ंके चुनाव में साविान रहे। हदव्य हवचार, आदर्श अनुभव तथा महान् कमश कर अपने जीवन को उच्च बनाने का प्रयत्न करते रहना चाहहए। कमश और प्रहतफल की गहत समान और हवपरीत हुआ करती है। यहद व्यक्तक्त इस हनयम को जान ले, तो वह कभी पाप कमश में रत नहीं ंहोगा।

हजस व्यक्तक्त ने अपने कामुक स्वभाव को र्ान्त कर हलया है, वह संसार में सबसे अहिक सुखी है। यहद तुम इस हवर्य पर हववेकपूणश हवचार करो तथा एकाग्रता और एकहनष्ठ भक्तक्त सहहत आध्याक्तत्मक सािना आरम्भ कर दो, तो काम-रूप र्त्रु पर हवजय पा सकते हो।

आहार-हवहार में साविानी बरती जानी चाहहए। दूि, फल, मूंग की दाल तथा जौ की रोटी का सेवन करो। चटनी, अचार, हमचश तथा अन्य चरपरे पदाथश त्याग दो । साक्तत्त्वक भोजन करो। जब-जब मन में काम का वेग प्रबल हो, जोर से प्रणव का उच्चारण करो । हर रोज प्रातु:काल ४ बजे ध्यान करो। हवचार करो हक तुम कौन हो हर समय अपने मन में यह हसद्धान्त दृढ़ रखो हक आत्मा में वासना नहीं ंरहती; काम-वासना मन की उपाहि है।

हनत्य-प्रहत ४ बजे सुबह उठ कर अपने इष्-मन्त्र का जप करना चाहहए। भगवान् के पहवत्र स्वरूप का ध्यान करो। हर रोज गीता का एक अध्याय अवश्य पढ़ो। हजन हदनों ंकाम का वेग प्रबल हो रहा हो, उन हदनों ं उपवास करो। उपन्यास न पढ़ो और न हसनेमा ही देखने जाओ।

जब कभी हकसी स्री को देखते हो, तो कामपूणश हवचारों ंको मन में न उतरने दो। अपने पावों ंके अंगूठों ंकी ओर देखो तथा इस अभ्यास का हवचार करते हुए बाजारों ंमें चलो। चलते-चलते अपना गुरु-मन्त्र भी जपते जाओ। प्रत्येक वसुतु में परमात्मा को देखने का अभ्यास करो। अपना गुरु मन्त्र भी एक पुस्तक में हलखा करो, इससे मन र्ान्त हो जाता है।

यहद उपरर-हलक्तखत आदेर्ों ंका अक्षरर्ः पालन करोगे, तो कामुक प्रवृहत्त पर हवजय पाने में सफल बन सकोगे। िन्य है वह व्यक्तक्त, हजसने अपने मन पर हनयन्त्रण थथाहपत कर हलया है तथा जो हनष्काम हो कर इस पृथ्वी पर हवचरता है।

र्ीर्ाशसन, सवाांगासन, हसद्धासन तथा प्राणायाम का अभ्यास करो। काम-प्रवृहत्त का दमन करने के हलए इनका बड़ा महत्त्व है। रात को पेट ठूँस कर भोजन न करो। रात का अक्तन्तम भोजन हिा और हस्नग्ध होना चाहहए। मैं तो यह कहता हँ हक रात को केवल दूि और फल ही क्ों ंन हलये जायें? दूि हमलने में कहठनाई हो, तो रोटी और मूंग की दाल काफी है। यह हसद्धान्त अपने जीवन में सदा व्यवहत करो-'सािारण जीवन और असािारण हचन्तन' । यहद इस हसद्धान्त को अपने हचत्त में हलख सको, तो तुम्हें बड़ी प्रेरेरणा प्राि होती रहेगी।

अध्ययन के हलए भी अच्छी पुस्तकें चुन लो। र्ंकराचायश रहचत कुछ स्तोत्र, हववेकचूड़ामहण, भतृशहरर-कृत वैराग्य-र्तक को अपने दैहनक अध्ययन में संयोहजत कर सकते हो। इनसे तुमको आन्तररक प्रेरेरणा हमलेगी। जहाँ-कहीं ंसत्संग हो रहा हो, अवश्य जाओ। कथा, संकीतशन तथा िाहमशक उपदेर् सुनने के अवसरों ंको खोजते रहो। क्तस्त्रयों ंके साथ हमत्रता का सम्बन्ध थथाहपत करने का प्रयत्न न करो। क्तस्त्रयों ंके साथ हमत्रता अन्ततुः पतन का ही कारण बनती है। इस आदेर् को कभी न भूलना।

हकसी भी स्त्री की ओर कामुक दृहष् से न देखो। आत्म-भाव, दैवी-भाव, मातृ-भाव अथवा अनुजा-भाव का प्रयोग करो। हो सकता है, पहले-पहल तुम हवफल हो जाओ; पर बार-बार प्रयोग करते रहने से एक-न-एक हदन सफल बन सकते हो। मन जब-जब उस ओर दौड़े, तो र्रीर के अन्दर के मांसाहद तत्त्वों ंपर हवचार करो, हजनसे नारी-र्रीर का (पुरुर्-र्रीर का भी) हनमाशण हुआ है। यह हवचार आते ही वैराग्य की भावना तीव्र होगी और तुम हफर कभी भी अपहवत्र दृहष् से हकसी वी की ओर नहीं ंदेखोगे और न उनके प्रहत हकसी प्रकार का बुरा भाव रखोगे। इस अभ्यास में कुछ समय लग ही जाता है। हकतना समय लगता है, यह तुम्हारे अभ्यास की सच्चाई के ऊपर

हनभशर है। यही अभ्यास क्तस्त्रयों ंके हलए भी उहचत है। वे भी अपने मन में उपयुशक्त हवचारों ंको भरती रहें। वे भी कामुक लालसा को रोकने में सफल हो सकेंगी।

जब-जब मन बहकता है, उसे दण्ड हदया करो। एक बार मन में बुरा हवचार आने पर एक हदन के हलए भोजन न करो। तद्नुसार २० माला जप अहिक करो। वास्तव में स्त्री र्ृणा के योग्य नहीं ंहै, बक्ति उसके प्रहत जागृत हुई काम-लालसा ही र्ृणास्पद है। इसी प्रकार पुरुर् र्ृणास्पद नहीं,ं बक्ति पुरुर् के साथ सम्भोग करने की इच्छा र्ृहणत है।

कुछ हदनों ंके हलए नमक और इमली छोड़ दो। नमक से काम-वासना उद्दीप्त होती है, उक्ि-स्वभाव को सहारा हमलता है। नमक से इक्तियाँ उते्तेहजत होती हैं तथा उनकी वासनात्मक प्रवृहत्त र्क्तक्त सम्पन्न होती है। नमक का त्याग करने से मन र्ान्त होता है तथा स्नायु-मण्डल साक्तत्त्वक। इससे ध्यान में सहायता पहुँचती है और हवचारों ं में भी पहवत्रता आती है। आरम्भ में कुछ कष् की प्रतीहत होती है, हकनु्तु उसकी कोई प्रहतहक्रया नहीं ंहोती। छह महीनों ंतक नमक-रहहत भोजन करो, तो हफर नमक का नाम सुनते ही हमचली आने लगेगी। इस प्रकार प्रते्येक व्यक्तक्त अपने-अपने कतशव्य पहचाने और सचे्चे हदल से उस कतशव्य की पूहतश करने को तैयार हो जाये।

आसक्तक्त

हवचार के तीन अंग हैं आसक्तक्त, कामना और अनुराग। आसक्तक्त के अभाव में कामना का अभाव स्वतुः हसद्ध है; पर वसु्तु के प्रहत अनुराग हकसी-न-हकसी अवथथा में वतशमान रहता ही है। यहद रोटी और चावल में हकसी को चुनने के हलए कहा जाये, तो प्रते्येक बंगाली और मिासी चावल को ही चुनेगा; क्ोंहंक चावल के प्रहत उनका अनुराग है। अतुः कामना का दमन करना है, तो अनुराग का अन्त कर देना चाहहए।

आसक्तक्त के कारण जीव संसार से जकड़ा हुआ रहता है। यह दृढ़तम पार् है। आसक्तक्त न होती, तो तुम्हारा जन्म ही क्ों ंहोता? थथूल र्रीर आसक्तक्त का प्रथम कें ि है। इसके बाद अन्य आसक्तक्त-वगश का नम्बर आता है। तदनन्तर माता-हपताम बहन, भाई, स्त्री आहद सम्बन्धी आसक्तक्त है। आसक्तक्त हकसी थथान, व्यक्तक्त या पदाथश के प्रहत भी हो सकती है। आसक्तक्त के साथ-साथ अहंव और ममव का हवचार भी रहता है। आसक्तक्त की पररभार्ा की जाये, तो यह गोंदं के समान हचपको हबल्ला चीज है, जो व्यक्तक्त को पदाथश के साथ आसक्तक्तभूत कर देती है। हकसी पदाथश बाव्यक्तक्त के प्रहत आसक्तक्त क्ों ंहोती है? इसहलए हक वह उस वसु्तु या व्यक्तक्त में अपने सुख की खोज करता है अथवा अपने सुख को देखता है। जहाँ सुख की कामना है, वहीं ंआसक्तक्त भी है। मन स्त्री, पुत्र, हमत्र, िन आहद पदाथों ंमें सुख की प्रतीहत करता है, तभी तो उसके प्रहत आसक्त रहता है।

आसक्तक्त सभी मानव-व्याहियों ंकी जड़ है। यहद आसक्तक्त न होती, तो मनुष् कदाहप दुःखी न होता। अहवद्या के कारण आसक्तक्त होती है अथवा अहवद्या का रूपान्तरण ही आसक्तक्त है। पहत पत्नी की मृतु्यु हो जाने पर रोता है; क्ोंहंक उसका अपनी पत्नी के प्रहत अनुराग रहा। पत्नी पहत की मृतु्यु पर इसहलए रोती है हक उसकी पहत के प्रहत आसक्तक्त थी। यह आसक्तक्त इसहलए थी हक एक-दूसरे से रहत-आनन्द की प्राक्ति कर पाते थे, जो दोनों ंमें से एक की मृतु्यु हो जाने पर सम्भव नहीं।ं आसक्तक्त के साथ-साथ मोह और भय रहता है। मोह अपहवत्र पे्रेम है। मोह, भय तथा आसक्तक्त सदा से साथ-साथ रहते आ रहे हैं। र्रीर से आसक्तक्त हो जाने पर देहपात का भय रहता है। सम्पहत्त में आसक्तक्त हुई, तो सम्पहत्त-हवनार् का भय बना रहता है। आसक्तक्त और भय को अलग नहीं ंहकया जा सकता। अहग्न और तिन्य उष्णता के समान दोनों ंका अभेद सम्बन्ध है।

आसक्तक्त अनेकों ंरूप िारण करती है। इसके सूक्ष्म कायों का अिेर्ण करने के हलए सािक को सदा साविान रहना पड़ता है। संन्यासी, हजसने सभी प्रकार का त्याग कर हदया, आसक्तक्त से मुक्त नहीं ंरह पाता। लोक-व्यवहारों ंतथा वसुतुओं ंका त्याग कर देने पर भी वह आश्रम और हर्ष्ों ंके प्रहत आसक्त रहता है। संन्यासी की आसक्तक्त सािारण व्यक्तक्त की आसक्तक्त से कहीं ंअहिक सबल और प्रभावर्ाली है।

सहस्रों ंहविवाएँ बनारस में केवल एक हवचार रख कर जीवन हबता रही हैं हक उनको मुक्तक्त हमलेगी; हकनुतु उनका मन अपने पूवश-पररवार तथा नाती-पोतों ंके प्रहत आसक्त रहता है। आग जलाने के हलए उन्ोंनें जो उपले तैयार हकये हैं, उनके प्रहत भी उनकी आसक्तक्त रहती है। तब बताइए हक बनारस में रहने पर भी मुक्तक्त कैसे हमल सकती है?

मन का यह स्वभाव है हक वह हकसी-न-हकसी पदाथश की ओर आसक्त होता रहता है। जब तक वह हकसी पदाथश के साथ अपना सम्बन्ध थथाहपत नहीं ंकरता होता हकी उसे र्ाक्तन्त का अनुभव नहीं ंहोता है। यहद मन को एक पदाथश की आसक्तक्त से दूर सौरखो, तो वह दूसरे पदाथश से हचपक जाता है। यह इसका स्वभाव है। मन के इस स्वभाव का कारण रजोगुणी वृहत्त ही है। यहद रजोगुण का हनराकरण कर हदया जाये, तो आसक्तक्त का लोप हो जाता है।

हकतने ही व्यक्तक्त ऐसे हैं जो छोटी-छोटी वसुतुओं ंमें आसक्त रहते हैं-जैसे फाउन्ेटेन-पेन, छड़ी, तसवीरें, रूमाल आहद-आहद। दो हमत्र दो वर्ों से एक-दूसरे के साथ रहते थे, सहसा ही एक-दूसरे से अलग हो जाते हैं। केवल इसहलए हक एक व्यक्तक्त का हकसी वसुतु के प्रहत अनुराग था, उसे दूसरे व्यक्तक्त ने असाविानी से खो हदया। क्तस्त्रयाँ र्र में कलहपात करती रहती हैं। इसका कारण भी आसक्तक्त है। और तो रहे और, संन्यासी तक अपने दण्ड और कमण्डलु के प्रहत इतने आसक्त रहते हैं हक पूहछए मत, मरते दम तक इन छोटी-सी वसुतुओं ंमें उनकी आसक्तक्त रहती है। मन सदा उसी पुरानी चाल से चलता है; मन का सुिार करने के हलए सच्ची सािना और तीव्र तपस्या की आवश्यकता है। हनरन्तर संर्र्श और हवचार द्वारा मन की इस प्रवृहत्त का दमन करना होगा। मन को हनरन्तर हर्हक्षत करने की आवश्यकता है; जब तक वह हर्हक्षत नहीं ंहो जाता, तब तक उसी पुरानी पगिण्डी पर ही चलता रहेगा।

'र्र जल गया' वाक् का तुम्हारे मन पर उतना प्रभाव नहीं ंपड़ता, हजतना प्रभाव 'तुम्हारा र्र जल रहा है' वाक् का पड़ता है; क्ोंहक तुम्हारी अपने र्र के प्रहत आसक्तक्त है; इसहलए तुम अपने र्र जलने का समाचार सुन कर दु:खी हो जाते हो ।

आसक्तक्त के कारण मनुष् बारम्बार इस मृतुयुलोक में आता है। प्रते्येक व्यक्तक्त के हचत्त में आसक्तक्त का बीज हछपा है। जब तक हवचार और आत्मज्ञान द्वारा इस बीज को भस्म नहीं ंकर हदया जाता, तब तक पुनजशन्म की सम्भावना बनी रहती है। इस आसक्तक्त-रूप बन्धन को वैराग्य को तीव्र िारा से काट देना होगा।

परमहंस सदा हवचरते रहते हैं। तीन हदन से अहिक एक थथान पर उन्ें ठहरना नहीं ंचाहहए। इस हनयम का उद्देश्य यह है हक उनकी हकसी वसुतु के प्रहत आसक्तक्त न हो। एक ही थथान पर कुछ हदन ठहरने से राग-द्वेर् की सम्भावना रहती है।

त्याग बसुतु-त्याग में नहीं,ं बसुतु-हवचार के त्याग में है। इस र्रीर के हलए भोग के हजतने सािन हैं, उन हक त्याग को हसद्ध करने के हलए जंगलों ंकी राह पकड़ लेनी चाहहए। राजा हर्खध्वज महले ही जंगलों ंमें रहते थे; परनुतु उनकी आसक्तक्त वैसी ही थी, जब हक उनकी रामी चुिाला राज्य का प्रहतपालन करते हुए भी हनरासक्त रही।

इसहलए प्रहतहदन मन को हर्हक्षत करना चाहहए। अपनी खी, अपने पुत्र तथा िन के प्रहत इतनी आसक्तक्त क्ों?ं यह दुहनया, हम सुनते आ रहे हैं, सराय के समान है, जहाँ हमने एक-दो रातें गुजारनी हैं। कुछ समय के हलए, हम इस सराव में एक-दूसरे से हमलते हैं; तो क्ा एक-दूसरे के प्रहत आसक्त हो जाना हकसी प्रकार उहचत हसद्ध होता है?

अपना मन परमात्मा में लगा देना चाहहए। हनत्य-प्रहत स्वाध्याय, जप तथा हवचार करने से मन को र्क्तक्त हमलेगी। मन के सामने यह अनुभूहत रखो हक आत्मा में सतत आनन्द है, दु:ख का लेर्मात्र भी नहीं।ं इस अनुभूहत को हसद्ध करने के हलए सन्तों ंऔर योहगयों ंके चररत्रों ंका अध्ययन करो, हजन्ोंनें आत्मा में हनरत रह कर सच्चा आनन्द और सच्ची र्ाक्तन्त पायी थी। िीरे-िीरे तुम्हारा मन यथानुरूप चलने लगेगा, उसकी पुरानी चाल छूट जायेगी।

र्ास्त्रों ंमें कहा गया है हक आसक्तक्तमय जीवन हनष्प्राण है। हनरासक्तक्त र्ाश्वत जीवन का मागश प्रर्स्त करती है। आसक्तक्त से हृदय संकुहचत होता है, हनरासक्तक्त से वह हवकहसत होता है। आसक्तक्त मनुष् को कृषि बना देती है, हनरासक्तक्त स्वतन्त्रता, मुक्तक्त तथा पूणशता को आलोहकत करती है। आसक्तक्त से द्वेर्, कलह, भेद तथा युद्ध का जन्म होता है, जब हक हनरासक्तक्त एकता और र्ाक्तन्त का अग्रदूत है। आसक्तक्त हवर् का प्याला है, हनरासक्तक्त अमृत है। आसक्तक्त मनुष् की वैरी है, हनरासक्तक्त परम हमत्र। आसक्तक्त मनुष् को नीचे िकेलती है, हनरासक्तक्त उसे परमोच्च पद पर प्रहतहष्ठत कर देती है।

दहक्षण में एक व्यवसायी था। एक हदन अकस्मात् उसका लड़का तालाब में हगर पड़ा। माता की पुत्र के प्रहत ममता थी, वह भी तालाब में कूद पड़ी और िूब गयी। व्यवसायी को जब इस र्टना का पता चला, तो वह भी पुत्र-स्त्री-मोह के वर्ीभूत हो कर तालाब में कूद पड़ा। इस प्रकार की र्टनाएँ हनत्यर्: र्टती हैं। हकतने ही लोग ऐसे हैं जो स्त्री या पुत्र की मृत्यु के कारण अपनी हृदय-गहत खो बैठते हैं।

ममता सभी प्रकार की मानहसक व्यथाओं ंकी माता है। संसार में दु:ख, सन्ताप, व्यथा, आहि और व्याहियों ंके हलए मात्र आसक्तक्त ही मूल कारण है। आसक्तक्त से सब प्रकार का अनौहचत्य उत्पन्न होता है। आसक्तक्त से रंज-ग़म और राग-द्वेर् का अबतरण होता है। आसक्तक्त से सांसाररक कामनाएँ उद्भूत होती हैं और पदाथश के प्रहत जो पे्रम होने लगता है, उसका कारण भी आसक्तक्त है। यहद सभी प्राणी आसक्तक्त से हवमुक्त हो जायें, तो मृत्यु, र्ोक और दु:ख का लोप हो जायेगा। हजस प्रकार बड़वाहग्न समुि को, दावाहग्न जंगल को तथा जठराहग्न भोजन को भस्म करती है, उसी प्रकार आसक्तक्त भी िमश, अथश तथा मोक्ष-रूप मानव-महण को भस्म कर देती है।

हजसने अपने वैभव का त्याग कर हदया, वही सच्चा त्यागी बन सकता है; क्ोंहक उसने वैभव की आसक्तक्त का पररत्याग कर हदया है। पर हजसने संसार में रह कर भी सांसाररकता के मूल रूप आसक्तक्त, ममता, राग-द्वेर्ाहद का पररत्याग कर हदया है, वह सबसे महान् त्यागी है। ऐसा युवक काम-पार् से छूट जाता है। मृत्यु उसे मार नहीं ं सकती, सन्ताप उसे सन्ति नहीं ंकर सकता और वासनाएँ उसे दबा नहीं ंसकीं।ं हनरासक्त मनुष् समाज का उज्ज्वल सूयश है, हजसके प्रकार् में जनता अपना मागश खोज हनकालती है। ऐसे व्यक्तक्त को ही अवतार मान कर पूजा जाता है।

कृषि-वृहत्त

संसार में नीच बुक्तद्ध वाले व्यक्तक्तयों ंकी भरमार है। ९९ प्रहतर्त व्यक्तक्त नीच स्वभाव वाले होते हैं, भले ही तुलनात्मक रूप से वे अलग-अलग श्रे्रेणी के हों।ं

नीच बुक्तद्ध वाला व्यक्तक्त दूसरों ंकी उन्नहत देख कर हदल-ही-हदल में जलने-भुनने लग जाता है। दूसरों ंकी सच्चररत्रता अथवा सफलता की बातें सुनते ही उसके हृदय में अहग्न दहकने लग जाती है। पररणाम स्वरूप वह उनको हगराने की चेष्ा करता है। 'हकस प्रकार अमुक व्यक्तक्त के यर् पर काहलमा लगायी जाये और उसकी सफलता का मागश अवरुद्ध हकया जाये'- यह हवचार नीचता का द्योतक है। नीच व्यक्तक्त में हर्कायतबाजी, चुगली खाना आहद दुगुशण अवश्य होते हैं। द्वेर् और ईष्ाश उसमें खूब िट कर खेल खेला करती है।

हर्हक्षत व्यक्तक्त इससे छूटे नहीं ंहैं। व्यक्तक्त भले ही उच्च कोहट का साहहत्यकार या कहव क्ों ंन हो, अच्छा लेखक या समालोचक अथवा वक्ता क्ों ंन हो और चाहे उसकी पुस्तकें हवश्वहवद्यालय के पाठ्यक्रम में क्ों ंन स्वीकृत की गयी हों,ं पर उसमें नीचता का होना आश्चयश नहीं ंहै। ऊँची प्रहतष्ठा अथवा ऊँची हर्क्षा प्रिा करने पर भी व्यक्तक्त नीच प्रवृहत्त का हुआ करता है। कई ऐसे साहहत्यकार हैं हजनकी रचनाओं ंपर हर्हक्षत समाज बाल-बहल जाता है, हकन्तु उनकी नीचता का अनादर भी करता है।

ऐसा वय्क्तक्त अपने भाई की सम्पहत्त हड़पने के हलए उसे हवा देने में भी नहीं ंहझझकता । नीच प्रवृहत्त के लोग जाली दस्तखत करने, सफेद झूठू बोलने, हकसी की िोखा देने, व्यहभचार करने तथा िाका िालने में भी नहीं ं चूकते। अहभप्राय यह है हक िन-संग्रह करने के हलए नीच प्रकृहत के व्यक्तक्त बुरे काम भी कर िालते हैं।

नीच प्रकृहत और कृपणता का चोली-दामन का साथ है। उदारता, दानर्ीलता कौन-सी बला है, उनको पता तक नहीं ं। सािारण श्रे्रेणी के लोग नीच प्रकृहत के हों,ं यह मत र्त-प्रहत-र्त हसद्ध नहीं।ं समाज के प्रहतहष्ठत व्यक्तक्त भी इस प्रकृहत के होते हैं। जेब में सैकड़ों ंरुपयों ंके नोट होंगें, हकन्तु रेलवे स्ेटेर्न पर कुली के साथ दो पैसों ं के हलए हनलशज्जतापूवशक आौ र्घेंटे बकवास करना उनका स्वभाव-सा हो जाता है। हहसाब जोड़ने पर जब एकि पैसे का अन्तर पड़ जाता है, तो नीच प्रकृहत के व्यक्तक्त दो आने का हमट्टी का तेल जला कर उसको खोजने लगते हैं। स्वयं स्वाहदष् पदाथश खाते हुए, यहद नौकरों ंको उनका उपभोग करते देख लें, तो उनका हृदय जलने लगता है। नौकरों ंके हलए चना-सतूतू और गुड़, अपने हलए र्ट्-व्ंयंजन-नीचता की यही सािारण पहचान है। अपने हलए अच्छी वसुतुएँ चुन कर, बुरी वसुतुएँ नौकरों ंके हलए छोड़ देना नीचता का द्योतक है। नीच स्वभाव वाले मरते हुए व्यक्तक्त को पानी तक देना नहीं ंचाहते।

नीच बुक्तद्ध की पहचान के हलए याद रखो हक वह छोटी-सी बातों ंके हलए हाय-तोबा मचा देता है; बात-बात में झगड़ा-फसाद खड़ा कर देगा; र्मण्डी, अहंपूणश और क्रोिी होगा; सदा सक्तन्दग्ध हवचारों ंसे पूणश रहेगा, सदा हनरार् और उदास रहेगा और सबसे साफ पहचान है हक वह अपनी नीचता की पोल खुलती देख कर आग-बबूला हो जायेगा।

नीच बुक्तद्ध के लोगों ंका िन उनके पुत्रों ंद्वारा हड़प हलया जाता है। ऐसे लोगों ंका िन िाक्टरों ंका वकीलों ं के हबलों ंको चुकाने में व्यय हो जाता है। िन-सम्पन्न होने पर भी वे जीवन में आनन्द की अनुभूहत नहीं ंकर पाते। इतना जरूर कहा जा सकता है हक वे उस िन राहर् के रखवाले मात्र हैं।

इस वृहत्त से छुटकारा पाने के हलए प्रहतपक्षीय गुणों ंका संचय करना चाहहए। दानर्ील स्वभाव, हवश्व-प्ेरेम का आदर्श, सेवा की भावना-इन तीन गुणों ंका अभ्यास करने से नीचता का हनराकरण हकया जा सकता है। प्रातु:काल उठते ही हनत्य-प्रहत हवचार करो हक आज उदारता का व्यवहार करोगे, महान् स्वभाव से प्रत्ेयेक कायश करोगे। हक में कई बार इस हनश्चय को दोहराओ। रात को सोने से पूवश हववेचन करो हक हदन भर कौन-कौन-से

काम ऐसे हकये गये, हजनसे नीचता हसद्ध होती थी। दूसरे हदन वैसा नहीं ंकरने के हलए प्रहतज्ञा कर लो। प्रारम्भ में कुछ असफलता जरूर हमलेगी, हकन्तु अभ्यास करते-करते अन्ततुः नीच बुक्तद्ध का दमन हकया जा सकेगा।

नीचता स्वयं तो नीच है ही, साथ-साथ दूसरों ंको नीचा बनाने का प्रयत्न करती है। इससे यह हसद्ध होता है हक नीच बुक्तद्ध वाला व्यक्तक्त कभी ऊँचा नहीं ंउठ सकता । यहद उच्च-पद की ओर उठना चाहते हो तो उदार बनो, महान् बनो, दानर्ील बनो, हनरपेक्ष बनो, सदा सबकी सहायता करते रहो और अन्त में अपने को सबसे नम्र बनाओ। दूसरों ंको ऊँचा पद दो।

षष्ठ प्रयोग

योग की अभ्यास-माला

हनरि्-वाक्

सािना

१. परमात्मा को कभी न भूलो।

२. प्रातुःकाल ४ बजे उठ कर जप तथा ध्यान करना न भूलो ।

३. आध्याक्तत्मक दैनक्तन्दनी (ि ायरी) रखना न भूलो ।

४. हनत्य-कमश करने में ढीलढाल न रखो।

५. दान देना न भूलो ।

६. माता-हपता के प्रहत जो तुम्हारा कतशव्य है, पूरा करना न भूलो।

७. हकसी भी अवसर को खोओ मत ।

८. नौकरों ंपर हनभशर मत रहो।

९. इक्तियों ंके दास मत बनो।

१०. सांसाररक प्रवृहत्त वाले व्यक्तक्त से हमलो जुलो मत।

११. समय बरबाद मत करो।

ब्रह्मचयश

१. वीयश नष् मत करो।

२. ज्यादा बचे्चे पैदा मत करो।

३. हकसी स्त्री पर कामुक दृहष् न ि ालो।

४. क्तस्त्रयों ंके सम्पकश में न रहो और क्तस्त्रयाँ पुरुर्ों ंके सम्पकश में न रहें।

५. हसनेमा देखने न जाओ तथा उपन्यास न पढ़ो।

सदाचार

१. दूसरों ंकी सम्पहत्त की इच्छा न करो।

२. बदला न लो।

३. न तो हकसी से रृणा ही करो और न हकसी का हतरस्कार।

४. न तो हकसी को दोर् दो और न हकसी को बुरा कहो ।

५. बुरे ब्दों ंका प्रयोग मत करो।

६. ि्रूम्रपान, मद्यपान आहद बुरी आदतों ्को मत स्वीकार करो।

७. अनावश्यक तकश न करो।

८. हकसी हालत में झूठ मत बोलो।

९. नमक-हमचश लगा कर बातें कभी न करो।

१०. हबना हटकट हलये सफर मत करो।

११. हवनार्कारी परामर्श न दो।

१२. रहस्य की कोई भी बात अपने अन्दर न रख छोड़ो।

१३. दूसरों ्को देख कर जलो-भूनो मत।

वैराग्य

१. संसार के कष्ों ्को भूल न जाओ।

२. आरामतलब बनने की कोहर्् मत करो।

३. मृतुयु को कभी मत भूलो ।

४. कल के हलए हवचार न करो।

५. पत्र-व्यवहार मत करो ।

६. समाचार-पत्र मत पढ़ो।

७. अपने दुःखों ्के हनवारण के हलए प्रयत्न मत करो।

८. अपने पास संग्रह मत करो।

अनुर्ासन

१. अहिक मत बोलो।

२. अहिक मत हँसो ।

३. एक क्षण भी व्यथश न गँवाओ।

४. पेट को ठूँस-ठूस कर मत भरो।

५. हकसी भी समय सुस्त मत रहो।

६. सदा बीमारी का ही हवचार मन में न रखो।

७. प्रकृहत के हनयमों ंकी अवहेलना न करो।

८. अहिक श्रम मत करो।

९. अहिक उपवास मत करो।

१०. मौन िारण करना न भूलो

आनन्द और र्ाक्तन्त का मागश

१. आर्ा मत करो, प्रतीक्षा भी नहीं।ंजर

२. दूसरों ंद्वारा हकये गये अन्याय को मन में न रखो।

३. दूसरों ंकी बराबरी न करो।

४. िनी व्यक्तक्त के साथ न रहो।

५. कल्पनाओं ंके हकले न बाँिि

६. जो बीत गया, उस पर र्ोक न करो।

७. भहवष् की योजना मत बनाओ।

८. हकसी भी हालत में कुरुद्ध न होओ।

९. सेवा अथवा सहायता के बदले और हकसी चीज की आर्ा न करो।

१०. अपने पररहचतों ंकी संख्या में वृक्तद्ध न करो।

११. हर हकसी से पररचय करना ठीक नहीं ंहै।

१२. बुरी सोहबत न रखो।

१३. िन का दुरुपयोग न करो।

१४. अपने-आपको बहुत बड़ा मत समझो ।

१५. राई का पवशत न बनाओ।

१६. अपव्ययी मत बनो।

१७. सािारण बातों ंपर हायतोबा मत मचाओ।

१८. परमात्मा को कभी न भूलो

गृहथथों ंके कतशव्य-उनका िमश

गृहथथों ंका सबसे बड़ा महान् कतशव्य है-अपने बच्चों ंको हर्हक्षत-दीहक्षत करना। यह उनका प्रमुख उत्तरदाहयव है। यहद वे इस उत्तरदाहयव को नहीं ंहनभाना चाहते हैं तो अच्छा था, यहद वे तभी अपने को काम के वर्ीभूत न होने देते (सन्तहत-प्रजनन के कारण न बनते) और नैहष्ठक ब्रह्मचारी बन कर लँगोट बाँि हलये होते। गृहथथी लोग यहद अपने बच्चों ंको अहर्हक्षत छोड़ देते हैं, तो उनको समय पर जवाब अवश्य देना होगा। माता-हपता यहद अपने पुत्रों ंको आदर्श बनाना चाहते हैं, तो उनका कतशव्य है हक वे सबसे पहले अपने को आदर्श बना लें। जब वे आदर्श हवचारयुक्त और व्यवहारर्ील होंगें, तभी बालक भी उनका अनुसरण कर सकेंगे। ठीक माता-हपता की खराब आदतों ंको भी बचे्चे जल्दी स्वीकार कर लेंगे, क्ोंहंक बच्चों ंका प्रिान गुण है अनुकरण करना। इस गुण का लाभ उठाने के हलए माता-हपता को चाहहए हक वे अपने में अच्छा आचार प्रकट करें, ताहक बालक भी वैसा ही अनुकरण कर सकें।

बच्चों ंकी बुक्तद्ध लचकदार और पररवतशनर्ील होती है। उनके चररत्र का हनमाशण करने के हलए कुछ भी श्रम नहीं ंकरना पड़ता। हजन संस्कारों ंको उनके मन में बचपन में ही बो हदया गया है, उनको हमटाया नहीं ंजा सकता और न वे ही भूल सकते हैं।

बच्चों ंको सुबह चार बजे उठने की आदत िालनी चाहहए (पर माता-हपता उठें, तभी न ?) । पूरी गीता, हवष्णुसहस्रनाम, हर्वस्तोत्रावहल, आहदत्यहृदय आहद प्राथशनाएँ बच्चों ंको याद करवा देनी चाहहए। उन्ें संकीतशन करने की हर्क्षा भी हमलनी चाहहए। सूकूली खेल-कूदों ंके साथ-साथ बच्चों ंमें रामायण और भागवत की कथा पढ़ने की योग्यता और बुक्तद्ध होनी चाहहए। बच्चों ंको अन्य सुहविाओं ंके साथ-साथ नैहतक हर्क्षा देनी जरूरी है। बड़ों ंके प्रहत उहचत व्यवहार करना चाहहए- इस प्रकार की हर्क्षा नैहतक हर्क्षा का उदाहरण है।

अपने बच्चों ंकी चाल-ढाल का ध्यान रखते रहना चाहहए, ताहक वे दुरी सोहबत में न पड़ जायें। असत्य-भार्ण करने पर उनको इस प्रकार का दण्ड हमलना चाहहए, हजससे उनको सत्य वचन बोलने में श्रद्धा हो जानी चाहहए। बाजारू अश्लील र्ब्द और गाहलयाँ बोलने से उनको रोकना चाहहए। उनकी वाणी को भी तो पहवत्र बनाना होगा। िूम्रपान तो उन्ें कभी नहीं ंकरने देना चाहहए, साथ-साथ पान भी वहजशत करना चाहहए। बच्चों ंको हसनेमा ले जाने की आदत अच्छी नहीं ंहै। इससे समाज में हवनार् का बीज पनपता है। उपन्यास पढ़ने से भी उनको रोकना चाहहए।

बच्चों ंको संसूकृत की हर्क्षा अवश्य दी जानी चाहहए। संसूकृत भार्ा में हदव्य प्रभाव रहता है। वह हवद्याहथशयों ंमें अनेकों ंसद्गुणों ंका संचार कर देती है। लड़हकयों ंको भी संसूकृत अवश्य पढ़ायी जानी चाहहए। गीता का अथश समझने के हलए तो प्रते्येक को संसूकृत अवश्य सीखनी चाहहए।

एक दहक्षणी ब्राह्मण मेरे पास आया। उसने मुझे बतलाया हक उसकी माँ ने मुझसे उपदेर् लेने से मना हकया है। लाहौर से पहले एक वकील आया करते थे, हजनको उनके हपता गीता पढ़ने और हररद्वार जाने से रोका करते थे। हकतने र्मश की बात है यह? ऐसे माता-हपता हो जायें, तो सन्तान का बेड़ा गकश हो जायेगा। क्ा आप ऐसे पररवार में आध्यात्त्मकता या सदाचार की आर्ा कर सकते हैं? माता-हपता का कतशव्य है हक बालकों ंका हववाह तभी हकया जाये, जब वे अपने जीवन-हनवाशह के योग्य हो चुके हों।ं बाल हववाह पर रोक लगा देनी चाहहए।

हर र् में रात के समय संकीतशन होना चाहहए, हजसमें र् का प्रते्येक व्यत्क्त सत्म्महलत हो। र् के नौकर-चाकर भी संकीतशन पर बैठा हलये जायें। रामायण, भागवत आहद कथा सुननी चाहहए। र् का कोई भी सदस्य रामायण और भागवत पढ़ सकता है। इससे मन सात्त्त्वक तथा र् का वातावरण आध्यात्त्मक हवचारमय रहेगा।

औरतें बड़ी वाचाल होती हैं। चुगलीखाना और नुकताचीनी करना उनको खूब आता है। अतुः हर रोज ४ र्ण्टे के हलए मौन िारण करना चाहहए। पहत्रकाएँ अथवा समाचार-पत्र या उपन्यास कुछ भी नहीं ंपढ़ने चाहहए। जब-जब समय हमले, संकीतशन-ध्वहनयाँ गाते रहना चाहहए। भोजन बनाते हुए, कुएँ से पानी खीचंते हुए हर समय मन-ही-मन में भगवान् का नाम लेते रहना चाहहए। इसके हलए '**श्रीमिारायण नारायण नारायण**' मन्त्र बहुत सुन्दर है। प्रते्येक स्त्री को पहतव्रत–र्मश का पालन कठोरता के साथ करना चाहहए। मत्न्दर जाने की भी उसके हलए आवश्यकता नहीं।ं र् में पहत से बढ़ कर बड़ा देवता, र् से बढ़ कर मत्न्दर और बच्चों ंसे बढ़ कर बाल-गोपाल और कहीं ंनहीं ंहैं। इसका साक्षात्कार पहले से कर लेना चाहहए।

आजकल तो औरतें भी समाचार-पत्रों ंको पढ़ने लग गयी हैं। सबसे र्ोचनीय बात तो यह है हक उनको भी उपन्यासों ंका चसका लग चुका है, जो वास्तव में समाज के पतन का स्पष् लक्षण है। त्स्त्रयाँ समाज की मेरुदण्ड हैं। उनके मन में कलुर्ता आ जाने से समाज की क्ा अवथथा होगी, उसका अनुमान लगाना कहठन है। पुराने जमाने की बातें छोहड़ए, आज भी त्स्त्रयाँ फैर्न, गहने, वस्त्र, सौन्दयश प्रसािन की ही बातें करती रहती हैं। आज जब न केवल पुरुर् के कन्धों ंपर, बत्ि स्त्री के हजम्मे भी समाज-हनमाशण का भार िाला जा चुका है, जब सभी राष्ट्र स्त्री के उत्तरदाहयत्व पर हामी भर रहे हैं, इस प्रकार के हनरथशक कायश-कलापों ंमें जीवन और समय नष् करना र्ोभा नहीं ंदेता। पहत से अकेले र् का भार सहन नहीं ंहोगा; अतुः स्त्री भी पररवार के हनवाशह के हलए कायश करने पर तुलने लग गयी है। यहद इस कायश के श्रेय को अपने पर ले लेने से उसकी पूहतश नहीं ंकी गयी, तो भहवष् में त्स्त्रयों ंके तमाम अहिकारों ंको समाज अवश्य छीन लेगा। अभी तक स्त्री-समाज एक ही सीमा का उल्लंर्न कर रहा है। यहद दूसरी सीमा का उल्लंर्न भी कर हदया, तो समाज में अर्ात्न्त अवश्य फैल जायेगी, हजसका पररणाम होगा हक स्त्री की स्वतन्त्रता मुगल-र्ासन-काल के समान र् के अन्दर ही सीहमत रह जायेगी।

कई त्स्त्रयाँ अपने पहत से कहा करती हैं- "जब तुम मेरी इच्छाओं ंको पूणश नहीं ंकर सकते, मेरे हलए रेर्मी साड़ी, सोने के जेवर, सौन्दयश के आिुहनक प्रसािन नहीं ंला सकते तो क्ों ंमुझे ब्याह लाये।" दोनों ंका मनमुटाव हो जाता है, वे कालान्तर में एक-दूसरे से अलग हो जाते हैं। इसे ही आिुहनक भार्ा में तलाक देना कहा जाता है। क्ा यह पहतव्रत–र्मश की अवहेलना नहीं ंहुई? हर् से ले कर पाँवों ंतक उनको गहनों ंसे लाद हदया जाये, तो भी वे तृप्त नहीं ंहोंगी; क्ोंहक यह उनका स्वभाव है। क्ा रेर्मी साहड़याँ और जेवरात जीवन के सचे्च सुख को तुम्हारे हलए हनहश्चत कर सकेंगे ? सोचो और हवचारो । मदालसा और मीरा के देर् की नारी पहश्चमी नाररयों ंके समान ही होटलों ं में जा कर चाय, काफी आहद पीती है। हजस देर् में नारी को सभ्यता के समस्त संसार में पहली बार माता (देवी

भी) कह कर सम्बोहित हकया गया, हजस देर् ने नारी को सुरहक्षत रखने के हलए पुरुर्ों ंके हलए ब्रह्मचयश और क्तस्त्रयों ंके हलए पहतव्रत–मश का हनणशय हकया, उसी देर् की नारी अपनी श्री को हतलांजहल दे कर सावशजहनक थथानों ंपर
चौकहड़याँ भरे, क्ा यह र्ोचनीय बात नहीं ंहै? माया हकतनी प्रबल है और मनुष् हकतना दीन! िन, जन, चररत्र और सब-कुछ स्वाहा हो रहा है।
प्रत्ेयेक स्त्री को चाहहए हक हदन के समय, जब र के पुरुर् लोग काम पर चले जाते हैं, बच्चों ंको अच्छी हर्क्षाएँ देती रहे, उन्ें हलखना पढ़ना हसखलाये, उनको र्ास्त्रों ंकी कहाहनयाँ सुनाये। बच्चों ंसदाकता यज्ञोपवीत हो जाये, हनत्य-प्रहत सन्ध्या-वन्दन करने के हलए हववर् करना चाहहए। हदन में तीन बार सन्ध्या करने से बचे्चे के मुख पर तेज हनखरने लगता है, बुक्तद्ध तेज होती है, प्रहतभा उज्चल, हृदय हनमशल होता है। वह हवद्याथी बन कर सफलता प्रिा करता है, गृहथथ-आश्रम में प्रवेर् करने पर सफल गृहथथी भी बनता है।

यहद माता-हपता अपने बालकों ंके मन में अचे्छे संस्कार बो सकें, तो हनश्चयपूवशक कहा जा सकता है हक आज की वतशमान हर्क्षा-प्रणाली भी समाज की व्यवथथा को नहीं ंहबगाड़ सकेगी। हर्क्षा के ब्रह्मास्त्र से हमारे देर्, हमारी जाहत, िमश और संसूकृहत पर पहश्चम का जो आक्रमण हो रहा है, उसका प्रहतकार करने का मात्र एक उपाय है, वह है अपने-अपने बालकों ंको बचपन से ही इस प्रकार की हर्क्षा देना हक वे र्ुद्ध हवचार, र्ुद्ध कमश और र्ुद्ध व्यवहार में परायण हो सकें। ऐसा यहद सम्भव हो सका, तो जान लीहजए हक हम अपनी संसूकृहत को सुन्दर, जाहत को उन्नत, िमश को उज्वल और समाज को सुव्यवक्तथथत बना सकेंगे। गृहथथों ंपर यह उत्तरदाहयव है, हजसका वे पालन अवश्य करें।

सािकों ंको आदेर्

हनश्चय पक्का हो तथा संकल्प फौलाद के समान दृढ़ । एक बार हनवृहत्त-पथ पर आ चुके हो, तो पीछे लौटने की मत सोचो। इससे अच्छा तो यही है हक कूदने से पहले आगे अच्छी तरह देख लो। साहस, एकाग्रता तथा हनहश्चत लक्ष्य होना चाहहए इस जीवन का। सोच लो हक तुम क्ा करने जा रहे हो और क्ों ंकरने जा रहे हो, हकस हवहि को अपना कर सफल बनोगे। चंचल मत बनो। क्ा तुम िन-सम्पहत्त का तो क्ा, अपने र्रीर का मोह भी त्याग चुके हो, त्यागने को तैयार हो ? यहद हाँ, तो हनवृहत्त-पथ पर आ सकते हो। मागश प्रर्स्त है यहाँ का, तुम्हारे हलए संन्यास-मागश खुला है; हकन्तु हनश्चय करने से पहले जरूर सोच लो और अच्छी तरह हवचार लो हक तुम क्ा करना चाहते हो और क्ों?ं

आध्याक्तत्मक पथ (हनवृहत्त-पथ) गुलाब की सेज नहीं,ं जैसा सािारणतुः सोचा जाता है हक संन्यास ले कर र्ेर् जीवन आनन्द से व्यतीत करेंगे, आराम से रहेंगे हनहश्चन्त हो कर । यह मागश संकटों ंसे भरा हुआ है। इसके रासे्ते में अनेकों ंकहठनाइयाँ हैं। अतुः नम्र हो कर चलना पड़ता है। िैयश और सहहषु्णुता के साथ चलना पड़ता है। कुछ लोग हसक्तद्ध और कुण्डहलनी र्क्तक्त के पीछे पागल हो जाते हैं। ऐसा नहीं ंहोना बाहहए। उहद्वग्न होने से इस मागश में सफलता नहीं ंहमलती। यहद सािक में िैयश, साहस तथा हवनम्रता है, तो वह अनेकों ंकहठनाइयों ंको पार करते हुए चलता है। भावुक होने से भी काम नहीं ंचलेगा, गम्भीर होना चाहहए। कुछ भावुक नवयुवक इस मागश पर आते हैं; हकन्तु थोड़ी-सी कहठनाई का सामना न कर पाने से भयभीत हो कर संसार में बापस लौट जाते हैं। उनमें र्क्तक्त और साहस का अभाव रहता है। यह ठीक है हक इस मागश में अनेकों ंकहठनाइयाँ हैं; हकन्तु यह भी है हक िैयशर्ील, उद्यमी तथा साहसी व्यक्तक्त बड़ी सफलता से इस मागश पर चलता जाता है और अन्त में जीवन के परम लक्ष्य की प्राक्ति भी कर लेता है। इस मागश में जो लोग चलते आये, वे समाज के वन्द्य और पूज्य बने। हबना साम्राज्य के वे महाराजा थे और हबना िन के वे परम ऐश्वयशर्ाली। हजस व्यक्तक्त में हनश्चय, िैयश, सहहषु्णुता, आत्म-समपशण की भावना, वैराग्य तथा दृढ़ संकल्प की प्रचुरता है, वह इस मागश पर आसानी से बढ़ता जाता है।

जो लोग एकान्त-सेवन करना चाहते हैं तथा हनवृहत्त-मागश-परायण होना चाहते हैं, उनको मौन िारण करना चाहहए, इक्तियों ंपर हनयन्त्रण रखना चाहहए, मन तथा रीर को अपने वर् में करना चाहहए-भले ही वे संसार में ही क्ों ंन हों।ं हनवृहत्त-मागश के सािक को इस प्रकार योग्य बन जाना होगा, ताहक कहठन-से-कहठन तथा नीरस-से-नीरस जीवन उन्ें हतार् और हनरार् न कर सके। रूखा भोजन भी हमले तो उसे पचा लेने की र्क्ति होनी चाहहए, सोने के हलए हबस्तर भी न हमले तो सन्तुष् रहना चाहहए, नंगे पाँवों ंभी चलना पड़े तो कष् नहीं ंमानना चाहहए और छाता, जूता, सुगक्तन्धत ि्व्य आहद भोग-हवलास के सािनों ंके अभाव में भी आनक्तन्दत और सन्तुष् रहना चाहहए। तभी वे इस जीवन की तपस्या और पररव्राजक जीवन की कहठनाइयों ंको सह सकते हैं। यहद हभक्षा भी माँगनी पड़े, तो र्माना नहीं ंचाहहए। कायरता इस मागश का अहभर्ाप है (और मागों का भी) तो भी इतना अवश्य होना चाहहए हक प्रत्येक व्यक्तक्त, जो इस मागश में आ कर एकान्त-सेवन करना चाहता है, अपने पास जीवन-हनवाशह के हलए कुछ िन अवश्य रखे। आज समय बदल गया है। पुराने समय के समान आध्याक्तत्मक पथ के सािकों ंको मािुकरी (हभक्षा) हमलनी सम्भव नहीं ंहै। जहाँ भी वे जायेंगे, उनको काम ही करना होगा; अतः एकान्त-सेवन में बािा होगी। अतः आज वह समय आ गया है, जब संन्यासी को भी संन्यास-व्रत में जमे रहने के हलए िन रखना ही पड़ता है। संन्यासी को भी आहथशक क्तथथहत ने बन्धन में िाल हदया है। तभी मैं प्रत्येक सािक को उसकी भलाई के हलए यह आदेर् देता हँ हक हनवृहत्त-मागश में आने के साथ-साथ अपने पास कुछ िन अवश्य रखना चाहहए, ताहक ध्यान, जप आहद सािन में बािा न पहुँचे।

'ब्रह्मचयश, गुरु-भक्तक्त, लगनपूवशक सािना करते रहने से कुछ काल में योग-मागश की सफलताएँ पनपने लगती हैं। अहिकतर देखा गया है हक हनवृहत्त-मागश में आने से सािक आलसी और काहहल हो जाते हैं और उनको यह हनश्चय नहीं ंहो पाता हक कैसे मन की र्क्तियों ंका सदुपयोग हकया जाये। इसका कारण है हक वे अपनी हदनचयाश हनहश्चत नहीं ंकरते हैं। उनके अपने स्वतन्त्र हवचार होते हैं। गुरु की आज्ञानुसार चलना उनको उहचत नहीं जान पड़ता। यह सच है हक उनमें वैराग्य की प्रचुरता होती है; हकन्तु आध्याक्तत्मक पथ का अनुभव न होने से वे आगे नहीं ंबढ़ सकते। यहाँ तक हक कई साल व्यतीत हो जाने पर भी वे कोल्ह के बैल की तरह उसी चक्कर में रू्मते रहते हैं, रत्ती-भर भी आगे नहीं ंबढ़ सकते। आध्याक्तत्मक मागश में सफलता पाने के हलए हजतनी आवश्यकता सािना की है, उससे अहिक गुरु की है।

योगाभ्यासी यहद हनरार्, हनबशल और उहद्वग्न रहता है, तो जान लेना चाहहए हक उसके ध्यान की प्रहक्रया में कहीं-न-कहीं ंकुछ गलती है, त्रुहट है; क्ोंहक सािक में र्क्ति, आनन्द, प्रसन्नता, आह्लाद और आरोग्य का आहवभाशव होता है। जब सािक स्वयं ही हनरार्, हतार्, उहद्वग्न तथा अप्रसन्न रहे, तो वह हकस प्रकार अपने सम्पकश में आने वाले हजज्ञासुओं ंमें आनन्द, र्ाक्तन्त, प्रसन्नता और र्क्ति का संचार कर सकता है? योग की प्रत्येक सीढ़ी को पार करना चाहहए। जब तक योग के प्राथहमक अभ्यास में प्रवीण न हो जाओ, तब तक ऊँचे अभ्यास हाथ में न लो। पूणश ध्यान और समाहि की प्राक्ति के हलए यही मागश है।

सािक और गुरु-दोनों ंको साथ-साथ हपता और पुत्र के समान प्रेम से रहना चाहहए। उनका प्रेम हनष्ठ और पहवत्र होना चाहहए। गुरु प्रेम और स्नेह के साथ सािक का पररपालन करे तथा सािक आदर, भक्तक्त और श्रद्धा के साथ गुरु के साथ रह कर सािना करे। सािक की प्रहतभा इतनी प्रखर और ग्राहक होनी चाहहए हक गुरु का एक बार का उपदेर् उसके रोम-रोम में रम जाना चाहहए। इसके हलए, गुरु के आदेर् के हलए, सदा प्रतीक्षा करनी चाहहए। गुरु के आदेर्ों ंको पाने के हलए सच्चे हदल से उत्कक्तण्ठत रहना चाहहए। यहद ऐसा हो गया, तो सािक अहमत लाभ का भागी हो सकता है। अन्यथा अहवरत सािना करते रहने पर भी ढाक के तीन पात रहेंगे, सािक के आसुररक भाव जैसे-के-तैसे ही रहेंगे, वह हतल-भर भी आगे नहीं ंबढ़ सकेगा ।

यह र्ोचनीय है हक भारत की वतशमान हर्क्षा-प्रणाली आध्याक्तत्मक हर्क्षा के हलए अहहतकर है। हवद्याहथशयों ं के हदल व हदमाग भौहतकवाद से भरे रहते हैं, उनके रोम-रोम में भोग-हवलाहसता का हवर् समाया हुआ रहता है।

आज के हवद्याहथशयों ंको हर्क्षक और हर्ष् के सम्बन्ध का न तो जरा भी ज्ञान है और न परवाह ही। पहले तो उनको शुरुहतयों ंके आदेर्ों ंका ज्ञान ही नहीं ंहै, उस पर भी गुरु का समाज में अथवा गुरुकुल में क्ा थथान है, इसका भी उनें् पता नहीं ंहै। न तो श्रद्धा है और न चररत्र ही ।

ऐसे लोग जब हनवृहत्त-मागश के पहथक बन कर आते हैं, तो उनके संस्कार पहले के ही समान रहते हैं। समाज का दुश्चररत्र व्यक्तक्त हनवृहत्त-मागश का पहथक भी बन जाये, तो क्ा एक ही हदन में योगी बन जायेगा ? आध्याक्तत्मक मागश में गुरु के आदेर्ों ंकी इतनी आवश्यकता है और उन आदेर्ों ंकी र्क्तक्त इतनी प्रभावर्ाहलनी है हक हबना उन आदेर्ों ंका पालन हकये सािक या हर्ष् एक पग भी आगे नहीं ंबढ़ सकता।

ऐसे ही सािक आजकल पाये जाते हैं। उनकी श्रद्धा चंचल और भक्तक्त कुक्तण्ठत रहती है। इसहलए र्त-प्रहत-र्त सािक इस पथ पर आ कर अहवरत सािना करने पर भी योग-हसक्तद्ध नहीं ंपा सके। गुरु और हर्ष् का सम्बन्ध पहवत्र और आध्याक्तत्मक रहता है। हर्क्षक और हवद्याहथशयों ंके सम्बन्ध से उसका दजाश बहुत ऊँचा और पररष्कृत है। इस सम्बन्ध का आबद्धीकरण सवशप्रथम आत्म-समपशण से होता है। यह सम्बन्ध परम पहवत्र और मंगलकारक होता है, हजसमें स्वाथश और नीचता का लेर्मात्र भी नहीं।ं उपहनर्दों ंके पन्नों ंको पलट कर देक्तखए, तो यही पता चलेगा हक प्राचीन काल में हर्ष् गुरु के पास श्रद्धा, हवनम्रता, सत्यता और भावपूवशक सहमिा ले कर ही जाते थे। हकतना आदर्श और उज्वल था उनके जीवन का आचार!

क्ा अब भी तुमने अपने हनश्चय को पररष्कृत कर हलया है हक हनवृहत्त-मागश पर जा कर तुम अपने जीवन को अपने स्वतन्त्र हवचारों ंके प्रवाह में नहीं ंबहने दोगे, बक्ति उसके हलए एक क्तथथर आिार अपनाओगे? आध्याक्तत्मक मागश में आ जाने पर चाहे संसार िूब ही क्ों ंन जाये, हनद्वशन्द्व ही रहना होगा। भले ही तुम्हारी माता आ कर रोये, भले ही तुम्हारी स्त्री और अन्य सम्बन्धी आ कर तुम्हारे चरणों ंके पास हाय-तौबा मचाने लगें; हकनुतु तुम्हें अपने हनश्चय से नहीं ंहिगना होगा, हतल-भर भी नहीं,ं सुई की नोंकं के बराबर भी नहीं।ं यहद तुम अपने सम्बक्तन्धयों ंसे नाता तोड़ने की क्षमता रखते हो, यहद तुम उनके सम्पकश से दूर रह सकते हो, यहद तुममें सच्चा और तीव्र वैराग्य है, सािना की सच्ची लगन है, परमात्मा और गुरु में पूणश भक्तक्त और श्रद्धा है; तो तुम संन्यास ले सकते हो। सोच लो; यहद इन सभी का अभाव है तो बेकार यहाँ आ कर क्ों ंअपने को दु:खी करते हो?

वहसष्ठ जी ने राम से कहा-'पदाथश-सम्पकश और लोक-सम्बन्ध से जो मोह और सन्ताप होता है, उसके हनवारण के हलए गुरु-र्रण का हजतना महत्त्व है, उतना महत्त्व सािना-सच्ची सािना का भी है।' इसका अथश हुआ हक गुरु-भक्तक्त और सािना-दोनों ंसाथ-साथ चलनी चाहहए।

कुछ लोग संन्यासी को जादूगर समझते हैं और उसके कमण्डलु या पोटली को भानुमती का चमत्कारपूणश हपटारा। उनका हवचार है हक संन्यासी महाराज हवभूहत या जल दे कर जीवनु्मक्त बना देंगे अथवा उनकी कुण्डहलनी र्क्तक्त को सहस्रार तक जगा देंगे, अष्-हसद्ध तथा नव-हनहि हदला देंगे। इसका मतलब यह हुआ हक वे लोग अपने-आप तो सािना नहीं ंकरना चाहते; हकनुतु सोचते हैं हक गुरु हकसी-न-हकसी तरह जादू की तरह उनके हलए योग-हसक्तद्ध ला कर दे दे।

इस हवचार (िोखे) में न रहो । यहद अभी तक ऐसा होता सुना भी है, तो अपनी सािना न छोड़ो। सािु या संन्यासी (गुरु) जादूगर नहीं,ं यथाथशवादी है। वह पूणश प्रहक्रया-सहहत ही तुमको योग के अभ्यास बतलायेगा। सािना तुम्हारे मते्थे है। यहद सािना करोगे, तो सफल बनोगे और यहद गुरु के भरोसे बैठे रहोगे, तो बस **हरर ॐ तत्सत् ।**

मन को पहवत्र बना लो। गुरु की सेवा करो। उनके आदेर्ों ंको सुनो तथा तदनुसार व्यवहार भी करो, साथ-साथ सािना भी करते जाओ। जब मन एकाग्र हो जायेगा, इक्तियों ंकी उछल-कूद बन्द हो जायेगी, भोग-लालसा मर जायेगी, तब मन में एक ज्योहत जलने लग जायेगी। गुरु उस बत्ती को और उज्ज्वल बनायेगा। उसी

उज्ज्वलता के आलोक में तुमको आगे का मागश स्पष् हदखलायी देने लग जायेगा। यहद तुम गुरु के आदेर्ानुसार सािना करते रहे, तो अनन्त र्क्तन्त तथा अहमत ज्ञान के आगार को पा सकोगे।

* * *

अपने पररवार के हलए तुम हकतना श्रम करते हो? यह सोच कर, उसी लगन से गुरु की सेवा करो। हनश्चयतुः कुछ ही काल में परमात्मा का साक्षात्कार कर सकोगे । और कुछ नहीं ंचाहहए, केवल परमात्मा के हलए अखण्ड प्रेम हो, ज्वलन्त बैराग्य-भाव हो, परमात्मा के प्रेम से मदमाता हृदय हो, अहभलार्ा हो-परमात्मा का साक्षात्कार नहीं ंतो और क्ा होगा?

प्रत्येक कायश हनरासक्तक्त की भावना के साथ हकया जाना चाहहए, कतृशव की भावना का लेर्मात्र भी नहीं ं होना चाहहए, केवल एक उद्देश्य हचत्त रु्क्तद्ध ही होना चाहहए। जो-कुछ काम करते हो, परमात्मा के हलए ही करो, हजसमें ममता और अह-भावना का लेर् भी न हो। 'जैसी इच्छा भगवान् की'-इस हसद्धान्त के आिार पर प्रत्येक कायश हकया जाना चाहहए। दूसरी बात यह है हक उस काम के त्याग के हलए तुमको हकसी भी क्षण तैयार रहना चाहहए, चाहे हकतना ही महत्त्वपूणश उपयोगी कायश क्ों ंन हो। जब आत्मा के अन्दर से त्याग देने का आदेर् आता है, उसी समय उसका पालन हकया जाना चाहहए। आसक्तक्त और ममता हो जाने से व्यक्तक्त उस कायश को नहीं ंत्याग सकता। यही बन्धन का मूल कारण है। कमशयोग का यह रहस्य है, इसको अच्छी तरह समझ लो और मागश में वीरता और िीरता के साथ चलते जाओ।

माया मन की सहायता ले कर अपनी चाल चलती है। मन कल्पना का सहारा लेता है। सौन्दयश वसुतु में नहीं,ं आनन्द पदाथश में नहीं,ं मन की कल्पना में ही है। हमठास चीनी में नहीं,ं कल्पना में हमठास है। भोजन में रुहच नहीं,ं रुहच तो अपने मन में ही है, हजसे कल्पना प्रकट करती है। इसी प्रकार मनुष् र्क्तक्तहीन नहीं,ं हकनुतु भावना ही उसे र्क्तक्तहीन बना देती है। माया के इस स्वभाव को पहचान कर बुक्तद्धमान् बन जाओ। हवचार (सहद्वचार) द्वारा इस मानहसक कल्पना का उनूमूलन कर दो, तभी तुम सत्य-संकल्प आत्मा में हवश्राम कर सकोगे।

सोचो हक तुम क्ों ंनौकर-चाकर, हनबशल व्यक्तक्त, असहाय तथा अपने से छोटे लोगों ंपर अपना क्रोि प्रकट करते हो? अपने अफसरों,ं माहलकों ंया बड़ों ंपर क्रोि क्ों ंनहीं ंप्रकट करते अथवा कर पाते हो? मात्र इसहलए हक उन बड़े लोगों ंके प्रहत या तो तुम्हारा आदर-भाव है, या तुम उनसे भय खाते हो। क्ा यही आदर-भाव नौकरों ंके प्रहत नहीं ंबरता जा सकता? यहद तुम नौकरों,ं हनबशल व्यक्तक्तयों ंतथा असहायों ंमें भी भगवान् को व्यापक देखने की चेष्ा करो, तो तुम उन पर क्रोि नहीं ंकरोगे। क्रोि तो अपने ही नार् का कारण बनता है, तब हफर यह जान कर क्ों ंक्रोि हकया जाये ?

प्रत्येक व्यक्तक्त को िैयश, सहनर्ीलता तथा दया का व्यवहार करना चाहहए। हवचार करते रहना चाहहए। हचन्तन करो हक तुम कौन हो और क्ा लक्ष्य है तुम्हारा ? अरे भाई, क्रोहित हो कर तुमको हमलेगा क्ा? आत्मा सबमें एक ही है। क्ा कुत्ता, क्ा हाथी, क्ा स्त्री और क्ा राजा-सबमें एक ही आत्मा हवराजमान है। वह आत्मा तुममें भी है। दूसरों ंके प्रहत क्रोहित होना, दूसरों ंका अपमान करना अपना अपमान करना है। दूसरों ंकी हाहन अपनी ही तो हाहन है। क्ा इसका हवचार हकया?

कुछ लोग इस मागश के प्रहत बड़े उत्कक्तण्ठत रहते हैं, पर उनमें मुमुकुषु-गुण का सवशथा अभाव रहता है। वे सोचते हैं हक कुछ योगाभ्यास कर लेने पर हसक्तद्ध प्रिा जायेगी; हकनुतु जब ऐसा नहीं ंहोता, उनको हसक्तद्ध नहीं ंप्रिा होती है तो वे िैयश खो देते हैं, अभ्यास छोड़ देते हैं, आध्याक्तत्मक पथ का त्याग कर देते हैं, यहाँ तक हक योग और योगी-दोनों ंको कोसने लगते हैं। याद रखो हक सािारण उत्कण्ठा आध्याक्तत्मक मागश में सहायक नहीं ंहो सकेगी। आध्याक्तत्मक मागश में सफलता पाने के हलए मुमुद्युव होना चाहहए, सत्संग का अभ्यास करना चाहहए, स्वाध्याय-हनरत रहना चाहहए तथा जप और ध्यान में दत्तहचत्त हो जाना चाहहए।

कभी-कभी मन में बुरे हवचार उभर आते हैं, तो मन हतलहमला उठता है। पह लक्षण आध्यात्त्मक उन्नहत का है। बुरे हवचारों ंके जागने पर मन का हतलहमला जाना यह हसद्ध करता है हक तुम आध्यात्त्मक मागश पर बढ़ते जा रहे हो। इस समय तुम पुराने कमों का हवश्ेलेर्ण करो, तो तुमको सन्ताप और पश्चात्ताप होने लगेगा। यह दूसरा लक्षण है। जब-जब पुराने कमों की याद आये और जब-जब मन पछताने लगे, तब-तब समझना चाहहए हक मन आध्यात्त्मक रंग में रंगता जा रहा है। हकसी भी बुरे काम को करते समय, यहद मन गवाही न दे, तो समझना चाहहए हक यह मन-रुुत्तद्ध का तीसरा लक्षण है। इसके बाद मन को यहद बुरे हवचार सन्ति भी करें, तो वह उनका साथ नहीं ंदेगा। इसहलए सदा ध्यान और हवचार का अभ्यास करते रहना चाहहए। तभी बुरे कमों की याद, बुरे हवचारों ं का समुपुट, बुरे सुझावों ंका उद्योग तथा र्ैतान का उत्पात बन्द हो सकेगा। यह हो गया तो हफर बात की क्ा है, तुम र्ात्तन्त और पहवत्रता में दीहक्षत हो गये हो।

काम-वासना तुममें हछपी पड़ी है। तुम सम्भवतुः हवश्वास नहीं ंकरोगे। अच्छा, तो मुझे यह बतलाओ हक व्यत्तक्त को क्रोि क्ों ंआया करता है? क्रोि की वृहत्त काम-वासना का ही रूपान्तर है। जब काम-वासना की तृत्ति नहीं ंहो पाती, तब वह क्रोि का रूप िारण कर लेती है, अथाशत् काम-वासना की पूहतश के अभाव में क्रोि प्रकट होता है। काम-वासना को प्रकट करने का दूसरा मागश क्रोि है। जब तुम अपने नौकर पर क्रोि करते हो, तो समझ लो हक यह काम-वासना का ही प्रत्यक्षीकरण हो रहा है।

काम-वासना के प्राबल्य से यह भी हसद्ध होता है हक सािक ने राग-द्वेर् के वेग का हनराकरण नहीं ंकर पाया है। कामी व्यत्तक्त की इत्तियाँ उत्पात मचाती रहती हैं। बासना और तृष्णा में ही वे रमते रहना चाहती हैं। बहहमुशख-वृहत्त होने के कारण इत्तियों ंका सन्ताप सािक के मन पर प्रहतलहक्षत होता है। जब तक सािक प्रत्याहार में त्तथथत नहीं ंहो जाता और जब तक वृहत्तयों ंका हनराकरण नहीं ंकर हदया जाता, तब तक हववेक, वैराग्य, संकल्प-र्त्तक्त और सच्ची लगन का अवतरण भी नहीं ंहोता; तब तक रजस् और तमोगुण अपना उत्पात मचाते रहते हैं। इस अवथथा में सत्त्वगुण रहे भी तो गौण हो जाता है, उसका महत्त्व नहीं ंहोता। जब तक सद्-वृहत्तयों ंका उपाजशन नहीं ंकर हलया जाता और जब तक वृहत्तयों ंको क्षीणांगी नहीं ंबना हदया जाता, तब तक सािक योगहसद्ध नहीं ंबन सकता। पहले हचत्त को रुद्ध कर लो। एकाग्रता और ध्यान का आहवभाशव अपने-आप हो जायेगा।

सगुण उपासकों ंको सबसे पहले त्राटक का अभ्यास करना चाहहए, जब तक वे अपने आराध्य का पूरा हचत्र अपने सामने आसानी से उतारने में समथश न हों।ं बाद में अभ्यास हो जाने के बाद वे आँखों ंको बन्द कर आराध्य का पूरा स्वरूप मन के आगे उतार सकते हैं। यहाँ पर ध्यान रखना चाहहए हक हजस हचत्र पर त्राटक का अभ्यास हकया जा रहा है, वह अहतर्य सुन्दर और आकर्शक हो, हजसमें मन आनन्दपूवशक रम सके। त्राटक का आिार हचत्ताकर्शक होना जरूरी है। जब एक बार एक स्वरूप को अपने मन में सतत ध्यान से थथाहपत कर हलया गया है, तो उसे बार-बार नहीं ंबदलना चाहहए। उसी स्वरूप पर बारम्बार त्राटक का अभ्यास करो, तभी वह स्वरूप ध्यान में तुम्हारे सामने उतर सकेगा। अभ्यास सत्कार-सेहवत हो जाने पर तुम अपने आराध्य की मूहतश को कभी भी अपने सामने त्तथथत करने में समथश हो सकोगे। कभी-कभी मन थक जाता है और सािक अपने मन्त्र तक को बदल हदया करता है; हकनुतु यह सब ठीक नहीं ंहै। न तो मन्त्र बदला जाना चाहहए और न आराध्य देवता का स्वरूप ही।

ध्यान की अवथथा में कभी-कभी ज्योहत-दर्शन हुआ करता है। इसके िोखे में पड़ कर कहीं ंयह न समझना हक योग-हसत्तद्ध हमल चुकी है अथवा समाहि-लाभ हो चुका है। यह कोई बड़ी सफलता का लक्षण नहीं ंहै। यहद यह ज्योहतयाँ बार-बार भी तुम्हारे ध्यान में प्रकट होने लगें, तो भी उन पर हवर्ेर् ध्यान नहीं ंदेना चाहहए।

लोग वातावरण और थथान-हवर्ेर् पर दोर् मढ़ देते हैं। यह वातावरण का दोर् नहीं, ं सारा दोर् अपने मन का ही है। जब तक मन को अनुर्ाहसत नहीं ंकर हलय जाता, तब तक वह वातावरण के अनुकूल होने पर भी सािना नहीं ंकरने देता। इस मन को अपने वर् में करो । यहद हविोह करे, तो इसका दमन करो। हकसी भी थथान अथवा वातावरण को दोर् न दो। पहले अपने मन को हर्हक्षत करो। अनुकूल थथानों ंमें एकाग्रता भी प्राि कर ली, तो क्ा हुआ? हम तो तब कहें, जब तुम हकसी असुहविापूणश थथान में भी एकाग्रहचत्तता को प्राि कर सको। हवर्ेर् वातावरण में सािना करने पर संकल्प-र्क्ति तीव्र तो होती ही है, साथ-साथ उसकी र्क्ति अनाहत हो जाती है। सािारण थथान में सािना करने से कहीं ंअहिक र्क्ति प्राि की जा सकती है। प्रत्येक पदाथश में राम को रमा हुआ देखो और बुरे को भी सुन्दर रूप में बदल दो। यही असली योग है। जो इसका व्यवहार करता है, वही असली योगी है।

* * *

मैथुन करने से स्नायहवक प्रणाली पर चोट पहुँचती है। र्क्ति का महान् पतन होता है। हनदोर्-स्वप्न-दोर् अथवा सदोर्-स्वप्न-दोर् से उतनी क्षीणता की सम्भावना नहीं ंरहती । जो-कुछ क्षीणता होती है, वह नगण्य ही है; पर सहवास-जन्य मैथुन से र्ारीररक और मानहसक र्क्ति का अकथनीय हास और पतन होता है। उसके संस्कारों ंका जन्म भयानक है। सहवास-जन्य मैथुन से मन में एक संस्कार का बीज पड़ जाता है, जो पुराने संस्कारों ंकी सहायता से अन्दर-ही-अन्दर पनपता है और कुछ ही हदनों ंमें पुनः सहवास के हलए लालसा को जागृत करता है। एक बार सहवास करने के बाद उसे दोहराना मानो बुझती आग में र्ी िाल देना है। और जब मन में एक संस्कार पर दूसरा संस्कार आ बैठता है, तो उनकी र्क्ति सामूहहक हो जाती है। इसहलए मैथुन मन पर अपना अहमट प्रभाव िाल देता है। मैथुन न करने से स्नायु-मण्डल और स्नायहवक र्क्ति ओजपूणश रहती है। मन तो तुमको यह सुझाव देगा हक इस जीवन में नहीं, ं तो हफर कब मैथुन हकया जायेगा? इस चालाकी से सदा बच कर रहना चाहहए। सदा साविान रहो, न जाने मन कब तुम्हें पाप की ओर खीचं ले जायेगा। आरम्भ में ही क्ों, ं मनोनार् होने तक, मन के प्रत्येक सुझाव को ठुकराते रहो।

कहठनाइयों, ं हवपदाओं, ं रोग और र्ोक के आ जाने पर भी उनसे दुःखी और प्रभाहवत न हो जाना चाहहए; क्ोंहक यह सब हचत्र में चलते हुए और बदलते हुए दृश्य हैं। साहसी तो बनना ही चाहहए, साथ-साथ आर्ावादी भी जरूर ही। एक-एक हवपहत्त का सामना िट कर करना चाहहए। एक-एक चोट को हँस-हँस कर सहन करना चाहहए। एक-एक वार को साविानी से हवफल करते रहना चाहहए। प्रकृहत चाहती है हक तुम्हारा दृढ़ हनमाशण हो, तुममें र्क्ति का संचार हो और तुम उसकी लीला के उपकरण बन सको। तुम्हारा र्रीर, तुम्हारे हाथ, मन और पाँव तथा सभी अवयव उसकी लीला के उपकरण हैं। तुममें सद्गुणों ंको भरने के हलए साहस बज़्-संकल्प, िैयश, सहन-र्क्ति, दया, प्ेरेम, करुणा, सद्भावना, हवर्ाल चेतना, दयािशता आहद के हवकास के हलए ही हवपहत्तयों ंऔर रोग-र्ोकाहद की कसौटी पर तुम्हें परख रही है, लोहे को सान पर चढ़ा रही है, सोने को आग पर तपा रही है। इसहलए दुःख से दुःखी, व्याहियों ंसे उदास तथा हवपहत्तयों ंसे पराहजत नहीं ंहोना चाहहए, उलटे इन सबकी अवहेलना कर हदव्य जीवन व्यतीत करना चाहहए। अपने दृहष्कोण में पररवतशन कर, जीवन के लक्ष्य को हवर्ाल कर अनन्त की खोज करते चलो। बढ़ो और बढ़ते रहो। यहद जीवन को कुछ बनाना है, तो आध्याक्तत्मक बनाओ ।

दुःखों ंको सुख का आहद कारण कहा गया है। कुछ लोग कहते हैं हक परमात्मा का आर्ीवाशद दुःख का छद्मवेर् िारण करके आता है। वास्तव में दुःखों ंके आने से मनुष् की आँखें खुलती हैं। दुःखों ंसे मनुष् अनुभव प्राि करता तथा हर्हक्षत बनता है। मन ईश्वर की ओर उन्मुख होता है। दुःखों ंऔर कहठनाइयों ंको एक-एक कर जीतना चाहहए; उनकी एक-एक चोट को रोकना चाहहए। कभी भी हवचहलत नहीं ंहोना चाहहए। हँसते-हँसते हचन्ता और उहद्वग्नता को दूर भगा देना चाहहए। अपने को आत्मा में संक्तथथत कर दो। मन को सन्तुहलत करो। सदा

खुर्हदल रहो। अपने व्यक्तक्तव को आध्याक्तत्मक, हदव्य और सुप्रभावर्ाली बनाओ। मुस्कराते रहो, हँसते रहो। आत्मा के आनन्द में ही आनन्द मानो ।

दौड़ती हुई भावुकता तथा उिकों ंको रोको। र्रीर और मन की तमाम र्क्तक्तयों ंको संगहठत कर, उन्ें अपने लक्ष्य की खोज में लगा दो। आत्म-संयम का हवकास करो। हचत्त में हजतने और जैसे संस्कार हैं, उन्ें अपने वर्ीभूत करो। हवचारों ंपर स्वाहमत्व ग्रहण करो। मानहसक र्ाक्तन्त कभी नहीं ंखोनी चाहहए। र्क्तक्तयों ंका उपाजशन और संचय करते रहो। अपनी संकल्प-र्क्तक्त को उहचत हर्क्षा दो। अपनी स्वाभाहवक प्रवृहत्तयों ंको पहवत्र और मंगलमयी बनाये हबना स्वतन्त्र न छोड़ो । यहद यह सब कर लो, तो मानहसक र्ाक्तन्त प्राि कर सकोगे तथा अजस्र गहत से आध्याक्तत्मक र्क्तक्त तुम्हारे अन्दर भरती जायेगी। फलतुः तुम आध्याक्तत्मक मागश में जल्दी-जल्दी अग्रसर होते जाओगे।

मात्र प्रहतभा या हकताबी ज्ञान पयाशि नहीं ंहोगा। जो व्यक्तक्त मिुर वाणी बोलता है, दयावान् है, क्रोि को जीत चुका है, हर अवथथा में अपने को सँभाल लेता है, हवनम्रता से व्यवहार करता है, दूसरे के हृदय में प्रवेर् करने की कला जानता है, वस वही अपने प्रत्येक प्रयत्न को सफलतापूवशक सम्पन्न कर सकता है। वही प्रसन्न और र्ाक्तन्तमय रहेगा।

जब हृदय में प्रेम की लहरें जागने लगें, उन्ें स्वतन्त्रता दे दो। सदा अनुभव करो हक कोई हदव्य र्क्तक्त अथवा प्रेरणा तुमको अंक में लगा रही है। हदव्य प्रेम की िूप में अपने रोगमय र्रीर को ज्योहत-स्नान कराओ। र्ाश्वत जीवन के आनन्द का पान करो। हदव्य प्रेम का अमृत हपओ।

हृदय तो ऐसा होना चाहहए, जो परमात्मा का नाम सुनते ही आनन्दाश्रुरुप्लाहवत हो जाये।

कहा है हक प्रेम की गली अहत-सँकरी है, हजसमें दो व्यक्तक्त साथ-साथ नहीं ंजा सकते हैं। जब 'मैं' का अक्तस्तत्व है, तो परमात्मा नहीं ंऔर जब परमात्मा है, तो 'मैं' का अक्तस्तत्व हमट जाता है।

भोग-हवलास में आसक्त रहने की अपेक्षा कमेक्तियों ंको अपने वर् में करना ही उहचत है। िीरे-िीरे हवचार पहवत्र होते जायेंगे। यहद तुम जप और ध्यान में हनयहमत रहे, तो अभ्यास करते-करते अन्त में मन अपने वर् में हकया जा सकेगा।

गृहथथी का पालन करते हुए जो लोग सत्य के मागश पर चलना चाहते हैं, उनको पूणश ब्रह्मचयश का पालन करना चाहहए; क्ोंहक एक बार का सहवास अनेकों ंपुराने हवचारों ंके सम्बन्ध को नया और दृढ़ कर देता है। सहवास करने से पुराना बन्धन, जो टूट गया था, जुड़ जाता है।

पेड़ पर पका हुआ फल मीठा होता है; पर पकने में समय भी तो लगता है। जो पेड़ कई सालों ंमें पनपता और हवकास को प्राि होता है, वह र्क्तक्त-सम्पन्न और उपयोगी होगा। इसी प्रकार जो सािक दीर्श काल तक हनयहमत और उहचत सािना करते हैं, वे दीर्श काल के उपरान्त पूणश योगी बन सकेंगे। आजकल तो सािक लोग अिैयश से काम लेते हैं। दो-तीन साल तक थोड़ा प्राणायाम, थोड़ा आसन, जप तथा ध्यान से वे पूणश योगी बन जाना चाहते हैं।

भोजन के बारे में जान लेना चाहहए हक भोजन एकदम कम न हो। भोजन के पररमाण में कमी हो जाने से हनबशलता का आहवभाशव होता है और ध्यान में बािा पहुँचती है। साथ-साथ अहिक भोजन भी नहीं ंकरना चाहहए। इससे भी हनिा आती है, सािना में हवघ्न होता है। भोजन साक्तत्त्वक, हलका, पूरा और ताजा होना चाहहए। तेलदार,

चरपरे, मीठे, हमचशदार, कठोर भोज्य-पदाथश नहीं ंखाने चाहहए। तभी ध्यान और जप में मन लगेगा, एकाग्रता की हसक्तद्ध होगी।

आत्मभावपूवशक मानवता की अथक सेवा, हवर्ाल चेतना, अहत नम्रता, हवश्व-पे्रम, अहहंसा, सत्यपरता, हनरन्तर और पूणश उदारता, पूणश ब्रह्मचयश, अव्यहभचाररणी श्रद्धा, परमा भक्तक्त, गुरु पर श्रद्धा, सत् और असत् में हववेक, पूणश वैराग्य, मुमुकु्षत्व तथा हनरन्तर और रु्द्ध ध्यान-इन अभ्यासों ंके द्वारा ज्ञान के सुन्दर और आलोहकत मक्तन्दर की ओर जाया जाता है।

गायत्री-जप अथवा प्रणव-जप करते समय कृष्ण का हचत्र सामने रखने से कोई हाहन नहीं।ं गायत्री, श्री कृष्ण और ॐॐ तीनों ंएक ही हैं। सत्य एक है, हवप्र गण उसे अनेकों ंनामों ंसे सम्बोहित करते हैं।

हजस प्रकार कमल का फूल तालाब में रह कर भी पानी से जरा-सा भी प्रभाहवत नहीं ंहोता, उसी प्रकार जीवनु्मक्त पुरुर् भी संसार में रह कर जरा भी प्रभाहवत नहीं ंहोते। कमल के चारों ंओर जैसे रै्वाल फैले रहते हैं, उसी प्रकार आध्याक्तत्मक संगठन जीवनु्मक्त पुरुर्ों ंके आस-पास सदा रहता है। मिुमक्तक्खयाँ हजस प्रकार कमल के फूलों ंसे र्हद ले जाती हैं, उसी प्रकार मुमुकु्ष सािक भी जीवनु्मक्त से उपदेर् और आर्ीवाशद ले जाते हैं।

कमल के सौरभ के समान ही ज्ञानी के हदव्य ज्ञान का सौरभ चारों ंओर फैलता है। तालाब में रहने वाले मेढक उस सुगक्तन्ध को नहीं ंपहचान पाते, इसी प्रकार अज्ञानी पुरुर् भी ज्ञानी के ज्ञान की सुगक्तन्ध का आनन्द नहीं ंले पाते, मेढक के समान टरश-टरश करते रहते हैं; हकनु्त कमल की सुगक्तन्ध से आकहर्शत हो कर मिुमक्तक्खयों ंका दल हजस प्रकार उनके समीप आता है, उसी प्रकार हजज्ञासु भी ज्ञानी के सहन्निान में आ कर हर्क्षा ग्रहण करते हैं।

जीवनु्मक्त पुरुर् सच्चा वीर होता है। जीवनु्मक्त पुरुर् वही है, हजसे आत्म-ज्ञान की प्राक्ति हो चुकी हो और आत्मज्ञान की अहग्न से हजसके संस्कार भस्मसात् हो चुके हों।ं हजसने अपने मन को वर् में कर हलया है, इक्तियों ंका उत्पात बन्द कर हलया और तृष्णा, भय, भ्रम, अहंकार, गवश आहद कुवृहत्तयों ंका दमन कर हलया है, व जीवनु्मक्त है।

प्रते्यक व्यक्तक्त में जीवनु्मक्त बनने की योग्यता है, कला है। जीवनु्मक्त बनने हलए जो-कुछ सािन चाहहए, वह प्रते्यक व्यक्तक्त में वतशमान है। मात्र उन क योग्यताओं ंऔर सािनों ंका उपयोग करना होगा। हजस प्रकार िायनमो को पररचाहलत हकया जाता है, उसी प्रकार ध्यान द्वारा आत्म-र्क्तक्त को पररचाहलत करना होगा। संघर्श से सफलता हमलती है। प्रयत्न करने से काम पूरा होता है। सतत लगन से कायश की पूहतश होती है। आत्मा के साक्षात्कार के हलए सतत चेष्टा, हनरन्तर प्रयत्न तथा अहवरत संघर्श की अपेक्षा है।

सदा सच बोलो । प्रते्यक स्त्री में सीता माता के और प्रते्यक पुरुर् में श्री कृष्ण के दर्शन करो। घास की पत्ती के एक तृण के समान हवनम्र बनो। दयावान् बनो। अचे्छ बनो, अचे्छ काम करो। सदा 'ॐ नमो भगवते वासुदेवाय' मन्त्र का जप करो। भगवान् श्री कृष्ण तुम्हारी रक्षा करेंगे।

जीव और ब्रह्म एक हैं। सागर और जल-कण एक ही हैं। मात्र अज्ञान से दोनों ंअलग-अलग हदखलायी देते हैं। हजस प्रकार जल-हबन्दु समुि में हमल कर एक हो जाता है, उसी प्रकार जीव भी ज्ञान प्राि कर लेने पर ब्रह्म के साथ एक हो जाता है।

स्वाथशपरता कुवृहत्त है, हनुःस्वाथशता को महहमावान् बनाने के हलए इसका अक्तस्तत्व है। घृणा कुवृहत्त है, पे्रम को महहमावान् बनाने के हलए ही इसका अक्तस्तत्व है। अहंकार भी कुवृहत्त है, नम्रता को महहमावान् बनाने के हलए

इसका अक्तस्तव है। कृपणता से उदारता की महहमा प्रदहर्शत होती है। ईष्ाश से उदार-चेतना की महहमा का प्रदर्शन होता है। असत्य का अक्तस्तव सत्य की हसक्तद्ध के हलए है।

यह द्वन्द्वात्मक संसार है। हर प्रकार की भावनाएँ यहाँ हैं। प्रत्येक व्यक्तक्त की राय अलग-अलग होती है, सुझाव अलग-अलग होते हैं; पर यह सब होते हुए भी हृदय में एकता अवश्य होनी चाहहए। प्रत्येक व्यक्तक्त के हवचार अलग-अलग होते हैं। वह हभन्न-हभन्न बातें सोचता है, इसहलए यह स्वाभाहवक है हक वह दूसरे के सुझावों ंसे सहमत न हों;ं पर इसका यह अथश नहीं ंहै हक वह दूसरों ंसे लड़ता रहे। अनेकता और हवहविता में भी एकता के और केवल एकता के ही दर्शन करो।

यह संसार अजीब है। यहाँ सबको जीवन पयशन्त रहना होगा। एक-दूसरे के साथ हनवाशह करना होगा। हर एक की अलग-अलग बातें भी सुननी होंगी। यहाँ प्रत्येक व्यक्तक्त को सनुतुष् भी नहीं ंहकया जा सकता। इसहलए आवश्यकता है हक अपने मन को इस प्रकार हर्हक्षत कर हलया जाये हक वह हर अवथथा में सनुतुहलत रहे, न तो अनेकता से असनुतुष् हो और न एकता का ही स्वाँग भरे। संसार में रहना तो सभी को है, परनुतु रहने की कला से जो पररहचत है तथा रहने की कला के अनुसार जीवन हबताता है, उसी का जीवन सच्चा जीवन माना जा सकता है।

कष्ों ंमें एक हवर्ेर्ता है। कष्ों ंसे मन परमात्मा की ओर हफरता है, हदल में दया और सद्भावना का आलोक प्रकट होता है। कष्ों ंसे हृदय पराये दुःखों ंको देख कर िहवत हो उठता है। कष्ों ंसे आत्म-र्क्तक्त के द्वार खुलते हैं और वैराग्य का समुदय होता है। 'छद्मवेर् में कष् ईश्वर की कृपा ही है' - यह लोकोक्तक्त एकदम सत्य है।

संसार अचे्छे और बुरे का पूणश योग है। यहाँ सत्त्वगुण, रजोगुण और तमोगुण- तीनों ंगुणों ंका सक्तम्मश्रण है। इसहलए प्रत्येक व्यक्तक्त को खुर् रखना सम्भव नहीं ं। दुहनया जो-कुछ कहे, कहने दो। दुहनया की कटु उक्तक्तयों ंसे दुःखाक्रान्त और प्रर्ंसा से फूलना नहीं ंचाहहए। इतना तो जरूर है हक हमें सच्चा और पहवत्र बनना होगा। हमारी क्ा पूछो, भगवान् श्री कृष्ण और भगवान् राम तक को बुरा-भला कहा जाता है।

पहले मन में हचड़हचड़ापन, बाद में वही क्रोि के रूप में प्रकट हो जाता है। कुछ ही देर में आवेर्पूवशक मन के अन्दर से बाहर की ओर स्खहलत हो जाता है। अतुः मन में हचड़हचड़ापन प्रकट होने ही न पाये, यह सदा ध्यान में रखना चाहहए। यहद इसका ध्यान नहीं ंरखा गया, तो कालान्तर में इसका स्वरूप भयावह और स्वभाव क्रोिक्तन्तमय हो जायेगा। मानहसक जप, प्राथशना और 'ॐ र्ाक्तन्त' को मन-ही-मन में दोहराने से मन के क्रोि का दमन हकया जा सकता है।

दूि को आग पर गरम करने से पहले भाप उठने लगती है। कुछ बुलबुले जागने लगते हैं। कुछ ही देर में दूि उबलना आरम्भ हो जाता है। नीचे का दूि ऊपर औ- ऊपर का दूि नीचे-इस प्रकार दूि खौलने लगता है। यहद दूि को आग पर ही रहन हदया जायें, तो वह उबल कर बतशन से बाहर हगर जाता है। यह उदाहरण दर्ाशता है हक इसी प्रकार ईष्ाश, घृणा और काम-वासना भी पहले मन के अन्दर र्ान्त बन कर रह है। उनका स्वरूप तब अहत-कुष्ठ होता है। यहाँ तक हक ध्यानपूवशक हवचार करने भी वह स्वरूप इक्तिय-गोचर नहीं ंहोता। िीरे-िीरे सजातीय दुहवशचार एक-दूसरे - साथ संयुक्त हो जाते हैं, अन्य दुहवशचार और कुसंस्कार भी सदल-बल आ कर ए समूह का संर्टन करते हैं। अब घृणा और काम-वासना उबलने लगती है। हदमाग उष्णता पररव्याि हो जाती है। सारी प्रणाली उस गमी से प्रभाहवत हो उठती है। हवच उबलने लगते हैं, उनमें से भाँहत-भाँहत के बुलबुले उठने लगते हैं। मनुष् इन दुहवशचा के उत्पात से आकुल हो उठता है। उबलती हुई दुवाशसना हो, तो हफर हनयन्त्रण सम्भावना ही कैसे? यहद युक्तक्तपूवशक कामाहग्न को नहीं ंबुझाया गया, तो दुहवशचार उबल-उबल कर दुगशन्ध फैलाते हैं। इस अवथथा में व्यक्तक्त पार्हवक कमश में रत हो जाता है, नृर्ंस व्यवहारहनष्ठ हो जाता है, न करने योग्य कर बैठता है।

हवचारर्ील व्यक्तक्त अपने प्रत्ेयेक हवचार का साविानी से हनरीक्षण करते खे और यहद कहीं ंउनमें अनौहचत्य की झलक पायें, तो जानकार और कुर्ल माली के समान ही उनकी र्ाखाओं ंको छाँट कर सुन्दर बना दें। हवर् के फूल को क्तखलने नही देना चाहहए, कली के हनकलते ही उसे चुन लेना चाहहए। यहद तुम भी अपने दुहवशचारों ंको हटाना चाहो तो आत्म-हचन्तन और हवचार का सहारा लो, अथवा जप और कीतशन करो।

हवद्याहथशयों ंको हर्क्षाएँ

हवद्याथी ब्रह्मचारी का ही आिुहनक रूप है। हवद्याथी ही ब्रह्मचारी हुआ करता है। हवद्याथी को हदन में तीन बार सन्ध्या-वन्दन अवश्य करना चाहहए-प्रातुःकाल, मध्याह्नकाल और सायंकाल । समय की सक्तन्ध को सन्ध्याकाल कहा जाता है। सक्तन्धकाल में र्क्तक्त का स्वरूप हवहर्ष् और प्रभावर्ाली रहता है, अतुः इस समय पर सन्ध्या-वन्दन करने से अनेकों ंलाभों ंकी प्राक्ति की जा सकती है। सूयोदय होते ही गायत्री-मन्त्र द्वारा सूयश को अर्घ्श देना चाहहए, इसी प्रकार दोपहर और सूयाशस्त के समय भी। सन्ध्या-वन्दन और अर्घ्शदान से र्ारीररक र्क्तक्त, मानहसक ओज तथा बौक्तद्धक प्रहतभा की प्राक्ति होती है। हवद्याहथशयों ंकी बुक्तद्ध, जो भौहतकवाद के हवर्ाक्त तत्त्वों ंसे भरी-पूरी है, सन्ध्या वन्दन से हदन में तीन बार र्ुद्ध की जानी चाहहए। सन्ध्या का महत्त्व हजतना िाहमशक है, उतना ही बक्ति उससे अहिक यौहगक है। इससे न केवल परमात्मा का आर्ीवाशद हमलता है, बक्ति सदाचार राहर् का समुदय भी होता है।

हमारे कालेज के हवद्याहथशयों ंमें खोखले अनुकरण का भूत प्रवेर् कर गया है। वे पहश्चमी सभ्यता का वानरीकरण कर रहे हैं। िूम्रपान करना, पैन्ट, हैट, बूट, नेकटाई और कालर पहनना, इत्र लगाना, जुल्फें बनाना-इसी प्रकार के अनेकों ंखोखले व्यवहारों ंमें वे पहश्चम को भी मात करने लग गये हैं; पर उन्ीं ंपाश्चात्यों ंके हवहर्ष् गुणों ंका अनुकरण करने की ओर उनका ध्यान ही नहीं ंगया। आत्म-बहलदान, देर्-सेवा, सेवा-भावना, समय की पाबन्दी, सहनर्ीलता, बुक्तद्धमत्ता इत्याहद हजतने श्लार्घ् गुण पहश्चम के लोगों ंमें हैं, उतने हममें (हमारे हवद्याहथशयों ंमें) नहीं ंहैं और न हम इन श्लार्नीय गुणों ंको उनसे सीखना ही चाहते हैं। कुछ िनी पररवार के नवयुवकों ंकी अवथथा अत्यन्त र्ोचनीय और हनरार्ाजनक है। वे हसनेमा के प्रहतमाहसक थथायी हटकट खरीद कर महीने में तीसों ंहदन चलहचत्रों ंमें जा कर अपना समय तो बरबाद करते ही हैं, साथ-साथ स्वास्थ्य और चररत्र की भी बहल दे देते हैं। इसी प्रकार तार्बाजी, व्यहभचार, यौन सम्पकश आहद अनेकों ंदोर्ों ं(पापों)ं से उनका जीवन हर्ा हुआ रहता है। उनसे मिश और दर्शन-र्ास्त्र की बातें कीहजए तो वे छीकं देंगे, उनको मानहसक अजीणश हो जायेगा। यही क्ों,ं उनको िाहमशक प्रवृहत्त वाले हवद्याहथशयों ंसे नफरत हो जाती है। फैर्न और स्टाइल उनके जीवन के आराध्य देवता बन चुके हैं और सािारण वस्त्र पहनने वाले सहपाहठयों ंको वे सदा गंज-भर दूर रखना चाहते हैं। कहाँ रहा सदाचार और कहाँ रही सादगी ? वे हनत्य-प्रहत फैर्न के जादू का प्रभाव अपने सहपाहठयों ंपर िालते रहते हैं।

भारत जैसे उष्ण-प्रिान देर् के हलए पैन्ट का उपयोग हनरथशक है। पहश्चमी वेर्भूर्ा का अनुकरण भारतीयों ंको महँगा पड़ता है; हकन्तु वानरीकरण के भूत से सताये गये भारतीय ऋण ले कर भी भूत देवता की पूजा करते रहते हैं। फल यह होता है हक िन और जरूरतें आपस में मेल नहीं ंखातीं।ं कस कर कालर पहनने से स्वास्थ्य को चोट पहुँचती है, हदमाग को जाने वाला रक्त प्रवाह अवरुद्ध हो जाता है, हर्र-ददश की नौबत आ जाती है।

हर्र पर लम्ेबे बाल रखने का कुछ आर्य होता है। ति सूयश के देर् भारत में लम्ेबे बालों ंका बड़ा ही महत्त्व है। वे सूयश की गरम लपटों ंसे हर्र और हदमाग की रक्षा करते हैं; हकन्तु कालेज के लड़कों ंको यह बात समझायी हकस प्रकार जाये ? वे तो कुसंस्कारों ंसे फौलादी पदे के अन्दर बन्द जो हो चुके हैं।

हम. हबहारीलाल एम.एस-सी. का एक हवद्याथी है; मजेदार ढंग से अकड़ कर खड़ा है। उसके एक हाथ में हसगरेट है, दूसरा जेब में। अपने हमत्र से कह रहा है- 'मुझे हहन्दू िमश और दर्शन पर कतई हवश्वास नहीं ंहै। सन्ध्या-वन्दन, वेदाध्ययन तथा पुराने ऋहर्यों ंकी गाथाएँ हमारी कमजोरी को प्रकट करती हैं। भला बतलाओ हक सूयश की ओर जल फेंकने तथा मन्त्र बक देने से क्ा फल होता है? यह अन्ध-परम्परावाद और अन्ध-हवश्वास है, मनुष् जाहत के अज्ञान का बोिक है। मेरा बाप भी ऐसा ही वज्र मूखश है। मैं तो फगुयुशसन और ब्रन्टन की हसद्धान्तवाहदता का अनुयायी हँ, क्ोंहंक वह बुक्तिवादी है, युक्तिसंगत बातें कहता है। मैं भी बुक्तिवाद का पुजारी हँ ।

देक्तखए, हमारा हमत्र हबहारीलाल हकस प्रकार अहंकार के मद में मदहोर् है। युवावथथा है, लाल गाल हैं, खून में जोर् है, नसें फड़क रही है और हदल-हदमाग में बासना का प्राबल्य है। बेचारे को दुहनया का अनुभव ही क्ा? कच्चा रंगरूट जो ठहरा। क्ा मालूम हक जीवन के हनरन्तर और भयावह संग्राम में-और आगे-उसकी सूकूली योग्यता उसका साथ न दे सकेगी। देखते-देखते हकतने एम.एस-सी. पास हवद्याथी बेकारों ंकी संख्या बढ़ा रहे हैं या वे हकसी प्राइवेट फमश में क्लकश हैं। उसे इसका रत्ती-भर भी पता नहीं, ं या याँ कहहए, हक यह सोचने की परवाह नहीं ं हक उसकी हर्क्षा के पीछे उसके हपता ने अपनी जमीन बेच दी थी और उसका कतशव्य अब उस जमीन को छुड़ाने का है। बहुत प्रयत्न करने पर, यहद भाग्य चमका, तो उसे हकसी चीनी की हमल में ६०-७० रुपये माह पर नौकरी हमल जाती है। इस पर भी अहंकार का पारा देक्तखए, हकतना चढ़ा हुआ है। वृथाहभमान को नाहपए ऊपर हलखी हुई बातें तक उसके मुँह से हनकलती हैं।

यहद हावशिश यूहनवहसशटी के प्रो. जेम्स ब्राउन या येल यूहनवहसशटी के प्रो. जान मैक्फसशन सन्ध्या-हवज्ञान पर एक पुस्तक हलखते हुए, उसमें मन्त्रों ंकी सुफुरण-र्क्ति, हवद्युत्-र्क्ति, संचरण-र्क्ति आहद की व्याख्या करते हैं, तो हमारे भाई हबहारीलाल को वह पुस्तक जंचती है। वह तुरन्त उसको खरीद कर सन्ध्या वन्दन करने लगेगा। आज हमारे कालेज के हवद्याहथशयों ंकी अवथथा का यहाँ तक पतन हो चुका है।

हपतृलोक में रहने वाले लोगों ंमें गिु र्क्तियाँ होती हैं। वे मत्यशलोकवाहसयों ंके मन्त्रोच्चारण सुन सकते हैं। रेहियो की ब्ेर्द-लहरें प्रहत सेकण्ड पृथ्वी की सात पररक्रमाएँ कर लेती हैं। यहद यह सच है, तो क्ा सन्ेदेह है हक मन्त्रोच्चारण का सुफुरण क्षण-भर में हपतृलोक में रहने वाले से नहीं ंसुना जा सकेगा?

भारत की वतशमान हर्क्षा प्रणाली समाज हनमाशण के हलए असफल और अयोग्य हसद्ध हो रही है। इस हर्क्षा ने प्रत्ेयेक भारतीय के मन में सांंाहतक हवर् भर हदया है, भौहतक जादू िाल हदया है। इसीहलए आज के हवश्वहवद्यालय देर् के हलए सच्ेचे नागररकों ंका हनमाशण न कर, फैर्नपरस्तों, ं आवारों, ं व्यहभचाररयों ंऔर दुराचाररयों ं की संख्या में वृक्तद्ध कर रहे हैं। हवश्वहवद्यालयों ंकी वतशमान हर्क्षा पद्धहत को समूल उखाड़ फेंकना आज का पहला हर्क्षा सुिार होगा।

हवश्वहवद्यालयों ंमें दी जाने वाली िमश हनरपेक्ष हर्क्षा ने हवद्याहथशयों ंके कोमल जीवन को खोखला और हनजीव बना हदया है। प्राचीन काल के गुरुकुलों ंतथा आज के कहतपय हर्क्षा-थथलों ंके समान वे देर् के हलए सच्ेचे नागररक नहीं ंदे पा रहे हैं। वे हर्क्षक कहाँ हैं, हजनकी हर्क्षा के स्मारक हमारे उपहनर्द् हैं और कहाँ गये वे कोमल नयन, पहवत्र हृदय ब्रह्मचारी, हजनको उपहनदों ंकी महान् हर्क्षा दी जाती थी? प्रखर प्रहतभार्ाली वह हर्क्षा-र्ैली कहाँ चली गयी है?

कालेज के हवद्याहथशयों ंको उपहनदों ंके हवर्य का कुछ भी ज्ञान नहीं ंहै। र्ास्त्र, पुराण, नीहत तथा अन्य भारतीय साहहत्य के बारे में उन्ोंनें कुछ भी जानने की चेष्ा नहीं ंकी। ब्रह्महवद्या के दाता भारतीय गुरु-वगश के

जीवन-चररत्रों ंसे वे सवशथा अनहभज्ञ हैं। अलबत्ता उनसे पहश्चमी उपन्यासकारों, ं अहभनेहत्रयों, ं सूट्हियो-क्षेत्रों ंके नाम आप पूछ लीहजए-थीहसस तक हलख मारेंगे।

पर इसमें उनका दोर् नहीं, ं दोर् तो सबसे पहले हर्क्षा-पद्धहत के सूत्रिारों ंऔर संचालकों ंका है। यहद हमारे बच्चों ंको एक बार उपहनर्द् की हर्क्षाओं ंसे पररहचत करा हदया जाये, तो वे बाद में स्वयं हदलचस्पी लेने लगेंगे तथा सबसे पहले भारतीय साहहत्य की ओर ही उनुमुख होंगें। इस प्रकार भारतीय साहहत्य जन-जन के जीवन के साथ ओत-प्रोत हो जायेगा।

अनुकरण करोगे तो हगरने का खतरा भी है। पहले अपने हदमाग को ठीक कर लो। ऋहर् और मुहनयों ंमें तुम्हारे पहश्चमी उपन्यासकारों, ं राजनीहतज्ञों, ं अहभनेहत्रयों ंसे बहुत ज्यादा अकल थी; वे ही हवश्व की सभ्यता के आहद हपतामह थे। यूनान ने उनसे ही सब-कुछ सीखा। हमारा पड़ोसी चीन भी उनका हर्ष् रहा। ईसामसीह ने यहीं ंआ कर ज्ञान की प्राक्ति की। संसार के हवद्वानों ंको भारतीय साहहत्य से ही प्ेरेरणा हमली। उनके ही ब्दों ंमें::

'जन्म और िमाशनुसार हम ईसाई हैं, हकनुतु हजस र्ाक्तन्त को हमारा मन चाहता वह र्ाक्तन्त उपहनर्दों ंके अध्ययन से ही हमल सकती है।'

'उपहनर्द् मेरे जीवन के आनन्द और सन्तोर् हैं।'

'ज्ञान और परमात्ममय जीवन के हलए पुत्र, पूवश की ओर देख ।'

'भारत ही मानव-सभ्यता का उद्गम है।'

'मानवोहचत िमश भारत से ही सीखना होगा।'

'और सब तो र्ास-पात खाते थे, पर भारतीय आयुवेद की खोज भी कर चुके थे, वेद पढ़ चुके थे, साहहत्य और कला का चरम-हनमाशण भी कर चुके थे।'

र्क्क्त का उपाजशन-उसकी सुरक्षा
(चूहे के छहों ंहबल बन्द करो)

अहिकांर् लोगों ंकी र्क्क्त बहहगाशमी होती है। इसी कारण से वे लोग प्रखर प्रहतभार्ाली तथा हवद्वान नहीं ं हो पाते। लोगों ंको तो यह भी नहीं ंमालूम हक इस र्क्क्त की सुरक्षा कैसे की जाये और कैसे आवश्यकतानुसार उसका सदपयोग हकया जाये। र्क्क्त के स्वरुप में आवश्यकतानुसार पररवतशन या रूपान्तर हकया जा सकता है, पर अहिकांर् लोगों ंको इस कला का व्यावहाररक ज्ञान नहीं ंहै।

यहद तुम सचमुच में महान् तथा श्लार्नीय वसुतु की प्राक्ति करना चाहते हो, तो र्क्क्त की सुरक्षा तथा उसके सदुपयोग की कला जान लो तथा केवल उहचत कायाशथश ही उस र्क्क्त का प्रदर्शन करो।

यहाँ पर एक रहस्य की बात बतलाता हँ। भले ही व्यक्क्त में सेवा-भावना कूट-कूट कर भरी हो; र्ास्त्रों ंका पूणश अगिा ज्ञान हो; दया, प्ेरेम, करुणा, उदारता, क्षमा, आत्म-संयम, सत्य, अहहंसा, ब्रह्मचयाशहद सद्गुण हों–पर उसे सच्चा महान व्यक्क्त नहीं ंकहा जा सकता। यहद व्यक्क्त हनिशन हो, लोग उसकी परवाह नहीं ंकरते हों, ं समाज में

उसका कुछ भी महत्त्व न हो तथा वह अप्रहसद्ध हो कर हकसी कोने में रह रहा हो; उसके पास खाने के हलए सूखी रोटी और पहनने के हलए भोज के हचथड़े तक भी न हों; पर इनसे उसकी सच्ची आध्यात्त्क्त्मक महत्ता में कमी नहीं आती। वह इन सभी लौहकक कहमयों के बावजूद भी संसार के अन्दर सच्चा आदमी हो सकता है, परमात्मा का प्यारा सच्चा आदमी !

र्क्तक्त की सुरक्षा की आवश्यकता कालेज के हवद्याहथशयों, अध्यापकों, िाक्टरों, वकीलों, इंजीहनयरों, व्यवसाहययों तथा सबके हलए समान रूप से अहनवायश है। हकसान को ही देक्तखए, बूंद-बूंद पानी को बन्द कर पुहलयों से खेतों में ले आता है। इंजीहनयर भी बाँि द्वारा जल की र्क्तक्त को सुरहक्षत कर उपयोगी कायों में उसको लगाते हैं। जल की र्क्तक्त को सुरहक्षत करने की महहमा देक्तखए, हर्वसमुि के जल-प्रपात से सारा मैसूर राज्य हबजली प्रा कर रहा है और आर्ा की जाती है हक बह जल-प्रपात भारत के बड़े भारी हहसे्स को हबजली दे सकेगा। जब थथूल और नैहतक र्क्तक्त की सुरक्षा करने से बड़े-से-बड़े हनमाशणात्मक कायश सम्पन्न हकये जा सकते हैं, तो आध्यात्त्क्त्मक मानस-र्क्तक्त की सुरक्षा का प्रभाव हकतना व्यापक होता होगा!

योगी और ज्ञानी जनों की यही हवर्ेर्ता है हक वे र्क्तक्त के अल्पांर् को भी हनरथशक कायों में व्यय नहीं करते हैं। वे अपनी तमाम र्क्तक्तयों को जो सुरहक्षत हैं, आत्म-हवचार और आध्यात्त्क्त्मक सद्व्यवहार में प्रयुक्त करते हैं। हेनरी फिोश को इस कला का ज्ञान था; अतः वे संसार के बड़े िनी-मानी व्यक्तक्तयों में हो गये । जगदीर् चि बोस ने इस र्क्तक्त का सुरक्षण हकया तथा उसका उपयोग अपनी वैज्ञाहनक प्रयोगर्ाला में वैज्ञाहनक अिेर्णों तथा अनुसन्धानों में हकया।

र्क्तक्त के बहहगशमन के छह रासे्त हैं-वे मुख्य हैं। उनके अलावा और भी अनेकों चोर-मागश हैं, पर वे छोटे-छोटे हैं। मुख्य मागों को बन्द कर हलया जाये, तो चोर-मागों से र्क्तक्त का बहहगशमन स्वभावतः ही बन्द हो जाता है। हजस प्रकार नहर-हसंचाई हवभाग का अध्यक्ष ओवरहसयर बाँि को हनयक्तन्त्रत कर, पानी को हसंचाई के हलए खेतों की ओर भेजता है, ठीक उसी प्रकार योगी और ज्ञानी जन भी सभी बहहद्वाशरों को बन्द कर देते हैं, हजनसे हो कर र्ारीररक, मानहसक और आध्यात्त्क्त्मक र्क्तक्त बाहर की ओर उनु्मख हो रही थी और उस सुरहक्षत र्क्तक्त को ही ओज में पररणत कर देते हैं। यही ओज-र्क्तक्त आध्यात्त्क्त्मक सद्व्यवहारों, ध्यान के अभ्यास तथा आत्मोिर्ण में उने् सहायता पहुँचाती रहती है।

वे छह मागश कौन-से हैं? (१) जननेत्तिय, (२) वाक्-इत्तिय, मन के चार हवकार, यथा (३) अनावश्यक हचन्ता, (४) अनावश्यक भय, (५) अहतक्रोि, तथा (६) तामहसक और कामुक हवचार ।

गप लगाने, हनन्दा करने, चुगली करने, हर्कायत करने, हगला-हर्कवा करने तथा इसी प्रकार की अन्य हनरथशक और सांसाररक बातों में र्क्तक्त का वाक्-इत्तिय से क्षय होता है। पक्तण्डत गण अपनी हवद्वत्ता के मद में तकश करने लगते हैं; पर इससे उने् हमलता तो कुछ नहीं, केवल र्क्तक्त का अनावश्यक अपव्यय ही होता है।

कृपण व्यक्तक्त के समान ही सािकों को भी र्क्तक्त की सुरक्षा करते रहनी चाहहए। क्ा मजाल हक र्क्तक्त का अल्पांर् भी व्यय हो जाये। र्क्तक्त के हलए अल्पांर्ों का योग ही पूणशता में बदल जाता है। सािकों के हलए र्क्तक्त ही सवशस्व है। जो इस संसार में सबसे जल्दी आगे बढ़ जाना चाहते हैं, सबसे ऊँचे उठ जाना चाहते हैं, कुछ ऐसे कायश करना चाहते हैं, जो अपूवश हों--उनके हलए र्क्तक्त ही सब-कुछ है। परनु्त मूखश लोग ही र्क्तक्त की महहमा से अपररहचत हैं, वे बुरी तरह इसका अपव्यय और दुरुपयोग कर रहे हैं। व्यहभचारी पुत्र के समान ही वे र्क्तक्त के साथ अन्याय करते हैं, उसे हनःसत्त्व बना देते हैं। यह तो मनुष् के यौवन की कहानी है। बृद्धावथथा में पछताने और रोने-कलपने के अलावा और कुछ उनके पले्ल नहीं लगेगा। पर तब और इलाज हो ही क्ा सकता है? जब र्रत्काल आ ही गया, मेि-संचय की तैयारी करने से क्ा लाभ ? जब खून गरम था, गाल लाल थे, मूँछों पर ताव

चढ़ा हुआ था, हदल में जोर् और हाथों ंमें ताकत थी, तब न तो वे बड़ों ंकी सुनते थे और न सन्त-महात्माओं ंकी ही। अब तो बहुत देर हो गयी, समझ लो हक पछताना और हबलखना ही भाग्य में बदा है।

बेकार की बहस नहीं ंकरनी चाहहए। बहस का अन्त द्वद्वात्मक हुआ करता है। जोर से हँसने से भी र्क्तक्त का अपव्यय होता है। अट्टहास करने वाला व्यक्तक्त दूसरों ंपर अपना प्रभाव नहीं ंिाल सकता। लोगों ंके हदलों ंमें ाकि जमानी हो तो र्ान्तक्त, गाम्भीयश और उहचत व्यवहारपूणश आचरण करो। कुछ आलसी लोग आम सड़क के होटलों ंमें बैठ कर जंगली परुओं ंके समान कहकहे लगाते हैं, हजनका न तो कोई अथश होता है और न कारण ही। आध्याक्तत्मक सािक के हँसने में एक हवर्ेर्ता होती है। सािक की हँसी में सौन्दयश, गाम्भीयश और गरमी होती है, हजसको सुन कर लोगों ंमें आनन्द और सूफ़ूहतश आ जाती है। इन आलसी और काहहलों ंकी हँसी में हछछोरापन और चररत्रभग्नता साफ-साफ झलकती है, सुनते ही हदल में भय और र्ृणा छा जाती है। देखा, दोनों ंमें फकश ?

इसहलए गम्भीर बनो। जब आवश्यकता पड़े, उहचत रीहत से हँसो और मुस्कराओ। मुदे की तरह चेहरा बना लेना भी दूर्ण है। हँसमुख प्रकृहत तुममें स्वभावतुः ही आ जानी चाहहए। आत्म-ध्यान, सद्गुणोपाजशन, दया-व्यवहार, अहहंसा-पालन, सत्य-व्रत आहद अभ्यासों ंसे स्वतुः ही मुँह में चमक-दमक आ जाती है। हँसमुख बनने का स्वाँग भी नहीं ंभरना चाहहए। आिम्बर सामाहजक पाप है। हमथ्याचार से आत्मा का अपहनन होता है। ज्ञानी जन तो आँखों ंसे ही हँस देते हैं। कहकहे मारने वाले मूखश होते हैं। हँसी और मुस्कराहट आँखों ंसे प्रकाहर्त की जाये, तो लोगों ंपर अमोर् ब्रह्मास्त्र का-सा प्रभाव िालती है, साथ-साथ र्क्तक्त के सुरक्षण में खतरा भी नहीं ंआता है। हो सकता है हक यह बात तुमको अजीब जंचती हो, पर सािक में यह गुण अवश्य होना चाहहए। तुम्हें भी इस गुण का उपाजशन करना होगा।

केवल नपे-तुले (संयहमत) र्ब्दों ंमें ही बात करनी चाहहए। ज्यादा बकवास नहीं ंकरनी चाहहए। बातचीत को जल्दी से हनपटाने का प्रयत्न करना चाहहए। हमलने वाले व्यक्तक्त के साथ आदरपूवशक थोड़ी-सी बातें करो और जल्दी से छुट्टी दे दो (बातों ंमें न लगाये रहो)। उसके साथ बात करने में र्क्तक्त का दुरुपयोग न करो। सामाहजक जीव होने के कारण मनुष् बातचीत करने का आदी हो गया है। बातचीत के हलए यहद उसे कोई न हमले, तो वह उदास हो जाता है। एकान्त-सेवन के हलए कहहए, हरे राम! कान पकड़ कर उठ-बैठ भी कर देगा, पर अकेले रहने का साहस न होगा। एक हदन दो-चार र्ण्टे मौन-व्रत िारण करने को कहहए, ऐसा अनुभव करेगा मानो उसे सख्त सजा दी जा रही हो।

औरतें तो और भी ज्यादा बातूनी होती हैं, र्र में हदन-रात बेकार की िूमिाम मचाती रहती हैं, कभी सास और बहुरानी में वाक्-युद्ध हछड़ा तो कभी ननद-भौजाई में। वाक्-युद्ध न भी हो, तो वे हदन-भर र्ान्त नहीं ंबैठ सकती, कभी इिर की तो कभी उिर की-अथाशत् कुछ-न-कुछ कहती ही रहेंगी। उनके बातूनी स्वभाव से सारे र्र का वातावरण अर्ान्त हो जाता है। इन सब बातों ंपर हवचार कर, मैंने मौन-सािन को सबके हलए उपयुक्त बतलाया है; क्ोंहक मौन व्रत से र्क्तक्त की सुरक्षा तो होती ही है, साथ-साथ संकल्प दृढ़ होता तथा आनन्द क्तखल उठता है। एक बार अभ्यास कर देखो, अनुभव करो। मैं हवश्वासपूवशक कहता हँ हक तुम हफर मौन व्रत के कायल हो जाओगे। इससे तुम्हें र्क्तक्त का अजस्र स्रोत जल्दी हमलेगा। हर र्र में प्रत्येक व्यक्तक्त के हलए दो र्ण्टे रोज मौन व्रत पालन करना अहनवायश हो जाना चाहहए; रहववार को छह र्ण्टे अवश्य मौन िारण करना चाहहए। इसके अलावा जब कभी दीवाली या दर्हरे का अवकार् हमले, तो अवश्य कुछ हदनों ंतक हनरन्तर मौन-व्रत का पालन करना चाहहए।

कुछ लोगों ंमें एक और बुरी आदत है। वे बैठे-बैठे र्रीर के हकसी अंग को बेमतलब हहलाते रहेंगे। प्रकृहत चेष्ापूणश स्वभाववाली है। कुसी पर बैठे-बैठे पुस्तक पढ़ते हुए भी व्यक्तक्त जाँर्ों ंतथा पाँवों ंको हहलाता रहता है। उसे इस चेष्ा का रत्ती-भर पता नहीं;ं अतुः रोक भी लगायी जाये, तो कैसे ? यह आदत स्वभाव के साथ-साथ अभ्यस्त हो

चुकी है, इस रास्ते से भी र्क्त का क्षय होता रहता है। ध्यानपूवशक अपने अवयवों ंकी चेष्ाओं ंको जानना होगा और रोकने की चेष्ा करनी होगी। योगी में यही हवर्ेर्ता है। जब वह आसन लगा कर बैठता है तो काष्ठवत् हो जाता है, हहलना-िुलना सब-कुछ बन्द कर देता है। मजाल क्ा हक जरा भी इिर-उिर हहलने-िुलने लगे।

सािुओं ंमें र्ूमने की आदत बड़ी बुरी है। इससे र्क्त का पतन होता है। ज्यों–ंही वे एक ग्राम में पहुँचे, त्यों–ंही मागशश्रम के कारण थकावट से चूर हो जाते हैं, हनिा आ जाती है। र्ुमक्कड़ सािुओं ंके हलए सािना की सम्भावना नहीं।ं हनवृहत्त-मागश-परायण सािकों ंको एक थथान पर जम कर िट कर िारणा और ध्यान का अभ्यास करना चाहहए। सािना-काल में अहिक चलना-हफरना बन्द कर देना चाहहए। इससे सािक को थकावट की प्रतीहत होती है और वह हवश्राम की आवश्यकता का अनुभव करता है। हजस प्रकार बेकार की बातें करने से र्क्त का अपव्यय होता है, उसी प्रकार बेकार के हवचार भी र्क्त को बहहगाशमी बना देते हैं। यहद सहद्वचार और आत्म-संयम द्वारा मानस-र्क्त को सुरहक्षत रखा जा सका, तो उसका समयानुकूल सदुपयोग हकया जा सकता है। र्क्त का सुरक्षण हकया गया, तो तुम आत्म-सूफूहतश का अनुभव करने लगोगे । हनरन्तर काम करते रहने पर भी थकावट महसूस नहीं ंकरोगे । तुमको पता चलेगा हक तुममें एक नये व्यक्तक्तत्व का हवकास हो रहा है, एक नयी मानहसक ज्योहत प्रसुफुहटत हो रही है, तुम पहले की अपेक्षा अब और अहिक कुर्लता से काम कर पा रहे हो। हनबशलता, थकावट को तुमसे दूर भाग जाना होगा।

हनत्य-प्रहत अपने हवचारों ंका हनरीक्षण करते रहो। मन में सदा अच्छे और उदार हवचारों ंको ही प्रवेर् करने दो तथा मानस-र्क्त को केक्तित कर आध्यात्तत्मक सफलता के हलए ही उपयोग करो। आरम्भ में कुछ-न-कुछ संर्र्श अवश्य करना होगा; पर अभ्यास करते-करते मन की आदत हो जायेगी, वह अपने-आप ही राह पर आने लग जायेगा।

अनावश्यक हचन्ता र्क्त के बहहहनशस्सरण का दूसरा मागश है। एक व्यक्तक्त को अच्छी तरह मालूम रहता है हक उसका मनी-आिशर दूसरे बुिवार को आयेगा, पर वह अनावश्यक हचन्ता करता रहता है। हदन में चार बार िाकखाने में जाता है और िाहकये को भी पूछता रहता है। यह व्यथश की उहद्वग्नता है। मनुष् को जान लेना चाहहए हक प्राणि द्वारा प्रत्येक चीज का पूवश-हनश्चय हकया जा चुका है। कूप में बसने वाले मेढक को, चट्टानों ंमें रहने वाले सपों को तथा गभश में बालक को वही तो भोजन देता है। यह बात ठीक है हक व्यक्तक्त इस हवर्य पर लम्बी-चौड़ी बातें करेगा, हकन्तु हफर भी हर समय भोजन, वस्त्र आहद के हलए हचक्तन्तत-सा रहेगा। अनावश्यक हचन्ता करने से र्क्त का हकतना क्षय होता है, कल्पना नहीं ंकी जा सकती। अनेकों ंकामनाओं ंके कारण ही हचन्ता का आगमन होता है। व्यवसायी थथान-थथान पर अपने व्यवसाय के उपकेि या र्ाखाएँ खोल कर खुद ही हचन्ता मोल लेता है। वह अपने-आप ही जाल में फँस गया, या यों ंकहहए हक मकड़ी के समान अपने बनाये हुए जाले में फँस गया।

बहुत लोग अनावश्यक हचन्ता करते रहते हैं हक वे दूसरों ंकी अपेक्षा कम गौरवर्ाली हैं। गौरवहीनता का हवचार उन्ें हचक्तन्तत करता रहता है और उनकी र्क्त का अपहरण करता है। आत्म-गौरव की हचन्ता भी मनुष् को खा जाती है। सच पूहछए, तो यह दोनों ंहचन्ताएँ केवल मानहसक कल्पना हैं, भ्रामक और मायामय हैं। सभी भेद-भाव असत्य हैं। अपने को न तो दूसरे से नीच ही समझो और न आत्म-गौरव से फूल ही जाओ। मन से इन दोनों ंहवचारों ंको हनकाल दो। उनकी जड़ को जला भी दो। तभी तुम आनन्द और र्ाक्तन्त पा सकोगे ।

अनावश्यक भय से भी र्क्त का पतन हुआ करता है। भय कई प्रकार के होते हैं। एक व्यक्तक्त को िर लगता है; वह सोचता है हक उसे हनमोहनया न हो जाये, क्ोंहक खाँसी और र्ीत का ज्वर उसे कई हदनों ंसे सता रहा है। इसी िर के कारण बहुिा उसे हनमोहनया हो भी जाया करता है। व्याहि तो मनुष् को लगी ही रहती है, परन्तु सदा व्याहि-हचन्तन करने और अनावश्यक िर के कारण वह बढ़ती जाती है। कई बार देखा गया है हक सािारण रोग से पीहड़त व्यक्तक्त भी रोग से िर जाने के कारण उसका बुरा हर्कार बन गया।

समाज में आदमी को समालोचना का िर लगा रहता है। आलोचना का मूल्य है ही क्ा? आलोचना ब्दों ंका आिम्बर मात्र है। हजस प्रकार रू्न्य में वायु की तरंगें रू्मा करती हैं, उसी प्रकार आलोचना भी समाज में चारों ं ओर चक्कर लगाया करती है।

आलोचनाओं ंसे िरना ही क्ों ंचाहहए? यहद वह आदमी तुमको 'कुत्ता' कह कर पुकारता है, तो हुआ ही क्ा? तुम्हारी पूँछ तो नहीं ंहनकल आती? पर ऐसा नहीं ंहुआ करता । ज्यों–ंही एक ने दूसरे को 'कुत्ता' कहा, तो दूसरा 'गिा' बनाने लगता है। फल यह हक दोनों ंमें युद्ध और मारपीट (यहद बचाव नहीं ंकर हदया गया तो)।

भाई, जरा ठण्ढे हदमाग से सोचो तो सही, दूसरे के कहने से तुम्हारा हबगड़ता ही क्ा है? दूसरे जब तुम्हारी आलोचना करते हैं, तो सुनने वाले उसी व्यक्तक्त के हवर्य में बुरी राय हनहश्चत कर देते हैं। यह सोचना भूल है हक सुनने वाले तुम्हारी बुराई पर हवश्वास करेंगे। तुम भले बनो तो दुहनया तुम्हारे मुँह पर भी थूकती रहे, तुम्हारा कुछ नहीं ंहबगड़ने का । सोचो और हवचारो। इस प्रकार ही तो समाज में एक-दूसरे से र्त्ुरुता, मन में अर्ाक्तन्त और सन्ताप मोल हलये जाते हैं। आलोचना, हनन्दा और अपमान का िर मन में होना नहीं ंचाहहए।

कुछ लोगों ंको रात का िर रहता है। रात को पेर्ाब करने के हलए भी वे बाहर नहीं ंहनकल सकते हैं। कमरे के अन्दर यहद हबल्ली की छाया भी हदख पड़ी, तो पसीनसे तर-बतर हो जाया करते हैं। क्ा यह र्मश की बात नहीं ंहै? िर के मारे वे दूसरे हजले या ग्राम में काम करने के हलए जाने को राजी ही नहीं ंहोते। अपने ग्राम में २० रुपये ही भले, पर िर इतना सबल है हक दूसरे ग्राम में या नगर में १०० रुपये वेतन पर भी नहीं ंजायेंगे। मूँछों ं वाली स्त्री और न हुई तो वे ही हुए।

इसी प्रकार संन्यासी लोग कहते तो हैं **'डिवोऽहम्, डिवोऽहम्',** पर जरा-सी परीक्षा कर लीहजए। बस, मुँह की खा जाते हैं। खतरा सामने आते ही बगल कार जाना चाहते हैं। मैं उनको जनाना वेदान्ती कहा करता हँ। समाज के आगे वे र्ोचनीय नमूने हैं।

मेरा अपना हवश्वास है हक िाकू (यहद अपनी हवपरीत मागश पर जाने वाली र्क्क्त को सुसंचाहलत कर दे) सफल वेदान्ती बन सकता है। उसमें हनभशयता की प्रचुरता होती है, देह का अध्यास नहीं ंहोता। मात्र उसकी र्क्क्त को आध्याक्तत्मक हदर्ा की ओर प्रवृत्त करना होगा। प्रते्येक व्यक्तक्त में हनभशयता आ जाये, तो वह संसार में बड़े-से-बड़े काम देखते-ही-देखते कर सकता है।

भय का अक्तस्तव नहीं ंहोता। भय मनुष् को अपने मन की छाया है। मन को उज्ज्वल कर दो, यह छाया जाती रहेगी। यही क्ों,ं मात्र र्ाक्तन्त से हवचार करो तो भय दूर हो जायेगा। सोचो हक एक र्ेर से तुम्हारा सामना हो गया है, तुम क्ा करोगे? मन में साहस का संचार करो और हनश्चय करो हक तुम भी र्ेर पर वार करोगे। युद्ध-भूहम की कल्पना करो, जहाँ मर्ीनगनें, बन्दूकें और तोपें चल रही हैं। यहद तुम एक हसपाही बन गये, तो हकस प्रकार उनका सामना करोगे? साहसपूवशक वीरता की ही बातें सोचो । वीरगाथाओं ंका अध्ययन करो। गीता के दूसरे अध्याय का अथश सहहत स्वाध्याय करो। अवूित गीता का पाठ करो। प्रयत्न करते-करते तुम हनभशयता की प्राक्ति कर सकोगे ।

अहिक मैथुन करने से र्क्क्त का पूणश पतन होता है। यह सबसे बड़ा हछि है, हजससे हो कर मनुष् की र्क्क्त का बड़ा भाग बाहर हनकल जाता है। आज के नवयुवक इसके महत्त्व को नहीं ंजान रहे हैं। सहवास अथवा अप्राकृहतक हवहियों ंद्वारा वे इस अमूल्य र्क्क्त का हकतना अपव्यय कर रहे हैं, हकसी से हछपा नहीं ंहै। काम-वासना के मद में मस्त होने के कारण उनको जो क्षहणक आनन्द हमलता है, उसी से वे अन्दाज लगा लेते हैं हक

जीवन में प्रिा हो सकने वाला यही सुख सबसे महान् है। इस अन्दाज ने उनके जीवन को बेकार करना आरम्भ कर हदया है। एक बार जो र्क्क्त इस रास्ेते से बाहर हनकल जाती है, उसका पुनहनशमाशण करना हकतना कहठन है, हकसी बुक्तद्धमान् अनुभवी व्यक्तक्त से पूहछए, अथवा गरमी रोग से पीहड़त हकसी पुराने रोगी से पूहछए अथवा अपने पाप-कमश पर पश्चात्ताप करते हुए हकसी (वतशमान) ब्रह्मचारी से पूहछए । वह स्पष् ब्दों ंमें बतलायेगा हक हकस प्रकार गयी हुई र्क्क्त पुनु: वापस नहीं ंलौटायी जा सकती और न उसके अभाव की पूहतश ही की जा सकती है। चाहे हकतना ही आसव लो, टाहनक लो, बहुमूल्य आयुवेहदक भस्में लो, मैं हवश्वासपूवशक कहता हँ हक व्यथश गयी र्क्क्त वापस नहीं ंलौटने की और न उस अभाव की ही पूहतश होने की।

अहत-संगम से हदमाग थकने लगता है, स्नायु-र्क्क्त हार खाने लगती है, रीर-तनुतुओं ंको पयाशि पोर्ण नहीं ंहमलता और रुक्र-मागश में गड़बड़ (पेचीदापन) होने लगती है। मकरध्वज खाने, दूि पीने और फल, र्ी आहद का सेवन करने पर केवल पैसे ही खचश होते हैं, र्क्क्त वापस नहीं ंलौटती।

अतु: इन सब व्यथश के व्यवहारों ंको बन्द कर ब्रह्मचयश अथवा संयम का पालन करना चाहहए। इसके पालन से अवश्य अभाव की पूहतश कुछ समय के अन्दर की जा सकती है। आत्म-साक्षात्कार मनुष् जीवन का लक्ष्य है। पररवार परम्परा का सवाल तो पौराहणक है। देक्तखए न, शुरुहतयाँ क्ा कहती हैं- 'ज्यों ंही वैराग्य का समुदय हो, त्यों–ही सांसाररकता का त्याग कर देना चाहहए।' दहक्षण भारत के महान् योगी श्री सदाहर्व ब्रह्मेंद्र ने ज्यों ंही सुना हक उनकी पत्नी रजस्वला हो चुकी है, र् त्याग हदया और जंगलों ंकी ओर चले गये। आज कोई यह नहीं ंकह सकता हक वे अपने कतशव्य से हवचहलत हुए थे। यह भी भला कोई कतशव्य है हक बचे्चे पर बच्चा पैदा करना-यह तो समाज पर हकये जाने वाला अन्याय और अत्याचार ही है। जीवन का एकमात्र कतशव्य आत्मा का साक्षात्कार करना है। दूसरी बातें तो केवल हमारे स्वाथश को सािने वाली हैं। हजसने आत्मा का साक्षात्कार कर हलया, वह अपने १०८ हपतरों ं(पूवशजों)ं को तार देता है। अपने पूवशजों ंके प्रहत यहद हकसी कतशव्य का प्रकार्न करना है, तो वह है आत्मा का साक्षात्कार। िन संचय कर, पाँव मल कर अपने हपता की सेवा करना अज्ञानी बालक की चेष्ाएँ हैं। इसका लक्ष्य स्वाथश में सहन्नहहत रहता है।

हो सकता है हक मेरी बातों ंको सुन कर कोई र्ास्त्री, उद्भट हवद्वान् और सनातन मतावलम्बी तथा वैहदक मिश का अनुयायी भरी सभा में उठ कर मेरा हवरोि करने लगेगा- 'इस स्वामी जी को कुछ मालूम नहीं ंहै। इसने न तो मनुस्मृहत का अध्ययन हकया है और न याज्ञवल्क्य-स्मृहत ही देखी है। मेरे हपता जी जो अच्छी तरह इस हवर्य को जानते हैं, वे स्मृहत–िुरन्धर हैं। उनके कथनानुसार हम पचहत्तर साल तक गृहथथा–मश का पालन करेंगे और बाद में वानप्रथथा–मश स्वीकार करेंगे। संन्यास ८० वर्श की आयु के अनन्तर ही है।'

यह र्ास्त्री जी सनातनी हपता के पुत्र हैं। इनके हपता हकताबी कीड़े और यह कुएँ के मेढक । इनका हदल बहुत ही संकुहचत है। इनका पररवार छह लड़हकयों ंऔर पाँच लड़कों ंतक ही सीहमत है। ऐसा व्यक्तक्त भले ही बात-बात में र्ास्त्रों ंका उदाहरण ही क्ों ंन देता हो, दर्शन-र्ास्त्र की बातें ही क्ों ंन छाँटता हो, सदा वासनाओं ंसे भरा रहता है। उसका सारा ज्ञान रसोईर् में ही रहता है। अहिकांर् लोग ब्रह्मचयश पालन करने में असमथश रहते हैं, काम-वासना पर हवजय नहीं ंपा सकते, इसीहलए प्राचीन काल ने स्मृहतकारों ंने गृहथथा–मश की व्यवथथा की थी। यहद व्यक्तक्त के मन में बाल्यकाल से वैराग्य की भावना पनप चुकी है, यहद उसका मन आध्याक्तत्मक वृहत्त की ओर उन्मुख हो चुका है, तो वह कैसे एक क्षण भी गृहथथ-आश्रम में रह सकता है? वह अवश्य संन्यास िारण कर लेगा और अपना सारा समय श्रवण, मनन और हनहदध्यासन में उपयोग करेगा। नैहष्ठक ब्रह्मचयश से गृहथथ-आश्रम में प्रवेर् करने के बजाय वह सीिे संन्यास-आश्रम में प्रहवष् हो जायेगा।

हजस व्यक्तक्त ने वीयश पतन के सािनों ंका हनराकरण कर हदया है और वीयश-र्क्क्त को ओज के रूप में पररणत कर हदया है, वह सचमुच इस पृथ्वी पर सबसे सुखी व्यक्तक्त है। यहद कहा जाये हक ऐसा व्यक्तक्त सभी तत्त्वों ं

पर हवजय की थथापना कर सकता है, तो कोई अहतर्योक्तक्त नहीं ंहोगी। प्रकृहत उसकी आज्ञा का पालन करने के हलए सदा तत्पर रहती है। दुहनया के तूफानों ंऔर बवण्डरों ंके सामने वह पवशत के समान अचल खड़ा रह सकता है। अपने जीवन की प्रते्येक अवथथा में वह सफलता प्रिा कर सकता है। उसका हचत्त एकाग्र रहता है तथा आत्मा पहवत्र।

छोटी-छोटी बातों ंके हलए क्रोहित होना भी अच्छा नहीं ंहै। इससे आन्तररक र्क्तक्त का बड़े वेग से बहहगशमन होता है। मनोवैज्ञाहनक अनुसन्धानकारों ंने हसद्ध कर हदखाया है हक क्रोहित होने से रीर-प्रणाली पर बुरा िक्का लगता है। यहाँ पर यह भी जानना ही चाहहए हक यहद क्रोि पर ब्रह्मचयश, पे्रम, क्षमा से हवजय प्रिा कर ली गयी, तो संसार पर भी हवजय की थथापना हो ही जाती है। क्रोि का आहवभाशव आकक्तस्मक हुआ करता है; पता नहीं ंचलता हक कब आने वाला है। मनुष् उिेि-प्रिान जीव है, वे उसे अपनी हदर्ा में खीचं ले जाते हैं। यहद मनुष् साविान है, वीयश की सतत रक्षा कर रहा है, क्षमा का पालन और हवचारों ंका प्रक्षालन कर रहा है, तो वह क्रोि पर हवजय पाने में सफल हो सकता है। मनुष् के हलए एक र्तु्र बड़ा कष्कर हसद्ध हुआ है, ऐसा हमारे पूवशजों ंका मत है; वह र्तु्र क्रोि-रूप वासना है। यहद क्रोि का दमन कर हदया गया, तो मन की बुरी वृहत्त का दमन हकया हुआ समझो। तीन-चौथाई सािना क्रोि का दमन करने पर ही सम्पन्न हो जाती है। क्रोि-दमन सािना का प्रमुख अंग समझा जाना चाहहए।

हपछले पृष्ठों ंमें मैंने र्क्तक्त के बहहगशमन के रास्तों ंका हदग्दर्शन करा हदया है और यह भी बतला हदया है हक हकस प्रकार उन रास्तों ंको बन्द कर र्क्तक्त की सुरक्षा की जा सकती है। अब आप लोगों ंका काम है हक उन हनयमों ंको व्यवहार में पररणत कर दो। आज से अपनी र्क्तक्त को सुरहक्षत करना होगा और उसका उपयोग ऐसे कामों ंमें करना होगा, जो जीवन की सच्ची सफलता को हसद्ध करने वाले हों,ं हजनमें स्वाथश और पाप का लेर्मात्र भी न हो। साथ-साथ यह भी जानना ही होगा हक हकस प्रकार र्क्तक्त को हनयक्तन्त्रत अथवा संचाहलत हकया जाये। कुछ लोग यह नहीं ंजानते हक र्क्तक्त का व्यय हकस प्रकार हकया जाये ? प्रारम्भ में हनरथशक कायों के हलए उसे खचश कर देते हैं और जब उसकी जरूरत पड़ती है, तो हाथ मल कर रह जाते हैं। इसहलए दूरदर्ी होना चाहहए और हवचारर्ील भी। र्क्तक्त का उपयोग सदा नहीं ंहकया जाना चाहहए। र्क्तक्त के उपयोग का समय जीवन में कभी-कभी आता है। कब ? जब काम-वासना सता रही हो, उसे हटाने के हलए; जब क्रोि रीर में र कर बैठा हो, उसे हमटाने के हलए और जब मन में बुरी वासनाएँ खेल खेल रही हों,ं उनको पराभूत करने के हलए। र्क्तक्त के उपयोग का समय तभी है, जब मन में साक्तत्त्वक हवचार जाग रहे हों,ं उस समय ध्यान में बैठने के हलए।

जीवन के अथश को अच्छी तरह समझ लो । संसार में माया का राज्य है, उसके वर्ीभूत हो कर नहीं ंरहना चाहहए। माया बड़ी प्रबल है। इसहलए सदा महात्माओं ंकी संगहत में रहने का अभ्यास िालना चाहहए। प्रारक्तम्भक जीवन में तो सत्संग को सुरहक्षत दुगश के समान ही समझना चाहहए। अपनी आन्तररक र्क्तक्तयों ंको जागृत करो, ज्ञान का हवकास करो और गुणों ंका समुदय। आत्मा में हनत्य तृक्ति रहती है। आत्मा अािकाम है। आत्मा में रमने से प्रते्येक अहभलार्ा की पूहतश हो जाती है। इसहलए आत्मा में ही रमण करना सीखो । सद्गुणों ंका उपाजशन करो। मनुष् जीवन का आिार खोजो और उस जीवन को आगे ले जाने वाला मागश भी। अपने सामने एक लक्ष्य और एक ही आदर्श का साक्षात्कार करना चाहहए।

सांसाररकता से जरूर ऊपर उठ कर अपना जीवन सफल बनाना चाहहए। अपने मन को हनष्पाप बना लो तथा आत्मा को महान् और उदार; और सदा अपने मन में यही हनश्चय करते रहो हक हकस प्रकार आत्मा का साक्षात्कार कर सकोगे तथा हकस प्रकार अपने जीवन के लक्ष्य की प्राक्ति करने में सफल बनोगे । श्रद्धा और रुहच के साथ-साथ लगन भी होनी चाहहए। कोई कारण नहीं ंहक सफलता न हमले। मैं सदा तुम्हारे आनन्द, तुम्हारी प्रसन्नता तथा सफलता के हलए ईश्वर से हाहदशक प्राथशना करता हँ।

मौन-सािना का महत्त्व

मौन का अथश है-कुछ भी न बोलना, अथाशत् वाणी का संयम। मौन-व्रत के कई प्रकार हैं। र्रीर को एक थथान पर क्तथथत कर देने तथा प्रहतमा की तरह अचल हो कर बैठ जाने से हजस मौन-व्रत की हसक्तद्ध होती है, उसे काष्ठ-मौन कहते हैं। यहद अपनी इक्तियों ंके व्यवहारों ंको मौन (संयहमत) कर हदया, तो यह इक्तिय-मौन के नाम से जाना जाता है। वाणी का मौन ही सािारणतः मौन व्रत के नाम से जाना जाता है। यहद मन को र्ान्त कर हदया जाये और उसकी वृहत्तयों ंपर संयम की थथापना कर दी जाये, तो सुर्ुक्ति-मौन सम्पन्न होता है। इसे ही महामौन भी कहा जाता है। यह मौन-व्रत सबमें श्रेष्ठ है। ब्रह्म का लक्षण परम र्ाक्तन्त है, अतः उसे महामौनी कहा जाता है। **'अयमात्मा र्ािः'** से महामौनी का भी बोि होता है।

वाक्-इक्तिय से मन की चंचलता की प्रतीहत होती है। बातूनी लोग मानहसक र्ाक्तन्त नहीं ंपा सकते। जो व्यक्तक्त अहिक बातें करता है, उसे राजहसक प्रवृहत्त वाला समझना चाहहए। बातें करने से मन बहहमुशख होता है। सांसाररक प्रवृहत्त के व्यक्तक्त को मौन िारण करने के हलए कहहए, ऐसा पता लगेगा, मानो वह सचमुच मृत्यु को सौंप हदया गया हो। पर जो लोग सािना में अपना जीवन व्यतीत कर रहे हैं और हजनके जीवन का लक्ष्य खाने, पीने और सोने से कहीं ंअहिक महान् तथा आदर्श है, उनको मौन-व्रत के पालन में सुख की अनुभूहत होती है, आनन्द की प्राक्ति होती है। मौन-व्रत िारण करने में जो कुछ कहठनाई प्रतीत होती है, आरम्भ में ही। अभ्यास करते-करते मौन िारण करने से जो तृक्ति और जो सन्तोर् हमलता है, वह अन्यत्र (बातचीत करने में) नहीं ंहमल सकता। लौहकक प्रकृहत वाले व्यक्तक्त सदा हकसी-न-हकसी से बातें करना चाहते हैं। यह उनका स्वभाव है।

अन्यत्र बतलाया जा चुका है हक व्यक्तक्त अपनी र्क्तक्त बातचीत करने, गपर्प लगाने और चुगली खाने में व्यय कर देता है। सांसाररक प्रवृहत्त के व्यक्तक्त इस अपव्यय से प्रभाहवत नहीं ंहोते; क्ोंहक उन्ें इस अपव्यय का पता नहीं ंचलता। जो र्क्तक्त बातचीत करने से बाहर की ओर बहने लगती है, उसे मौन-व्रत के अभ्यास से अन्दर की ओर हकया जा सकता है। मौन व्रत के सम्पालन से र्क्तक्त की सुरक्षा की जा सकती है। जब कभी सम्भव हो और समय हमले, एकाि महीने मौन िारण करके देखो, स्वयं ही लाभ की अनुभूहत करोगे। एक बार मौन िारण करने का अनुभव और अभ्यास हो गया, तो उसे छोड़ना असम्भव हो जाता है। यहद वाक्-इक्तिय पर हनयन्त्रण कायम कर हदया गया, तो आँखें और कान अपने-आप ही वर् में आ जाते हैं।

मौन-व्रत से संकल्प-र्क्तक्त का हवकास होता है। मौन व्रती वाणी पर अपना संयम और हनयन्त्रण थथाहपत कर लेता है। मौन िारण करने से न केवल सत्य-पालन में सहायता हमलती है, बक्ति साथ-साथ क्रोि के दमन में भी सहयोग हमलता है। भावुकता पर रोक लगायी जाती है और हचड़हचड़ापन दूर कर हदया जाता है। मौनी बात भी करेंगे, तो नपे-तुले र्ब्दों ंमें ही और जो कुछ बातें उनके मुँह से हनकलेंगी, वह सुनने वालों ंपर अपना प्रभाव कर जायेंगी।

सािारण लोगों ंमें इस हनयन्त्रण का अभाव ही पाया जाता है। अहिकतर देखा जाता है हक व्यक्तक्त मनचाही बातें हबना सोचे-समझे बोलता जाता है। वाणी पर हकस प्रकार ताला लगाया जाना चाहहए, उन लोगों ंको जरा-भी मालूम नहीं ंऔर न परवाह ही है; परन्तु मौनी सदा बोलने से पहले यह सोच लेता है हक वह जो कुछ कह रहा है, वह दूसरों ंपर कैसा प्रभाव कर जायेगा? उसके वचन से दूसरों ंके हदलों ंमें ठेस तो नहीं ंपहुँचेगी? अहभप्राय यह है हक वह अपनी बातचीत में इतना साविान रहता है हक लोग उसके एक-एक र्ब्द को आदर की रीहत से सुनते हैं और उसकी एक-एक बात का हवश्वास करते हैं। वह इसहलए हक बातचीत का संयम दूसरों ंपर मनोवैज्ञाहनक प्रभाव िालता है।

हजन लोगों ंको इस प्रपंच के अनेकों ंव्यवहार करने पड़ते हों,ं उनको भी हदन में एक र्ण्टे मौन का अभ्यास करना चाहहए और प्रहत-रहववार को तो दो-चार र्ण्टे जरूर। दो-चार हदन अभ्यास करते रहने से आसानी भी मालूम होगी तथा दूसरे भी बािा िालने नहीं ंआयेंगे। इस प्रकार मौन का अभ्यास प्रहतहदन और प्रहत-रहववार को करते जाओ। हदन-भर बक-बक करते रहने से हजस पररमाण में र्क्तक्त का व्यय हुआ है, वह हदन में दो र्ण्टे के मौनाभ्यास से पुनः प्राि हो जायेगी। मौन िारणा का अभ्यास आरम्भ कर लेने पर एक बात और अच्छी है, वह है हमत्रों ंके आवागमन में कमी। ज्यों-ंही हमत्रों ंको तुम्हारे मौन-व्रत का पता चलेगा, त्यों-ंही वे तुम्हारे पास आना बन्द कर देंगे। हमत्र ही क्ों,ं पररवार के लोग भी तुम्हें उस समय अहिक कष् नहीं ंदेंगे।

पर एक बात ध्यान में रक्तखए। वह यह हक मौन का समय केवल जप, कीतशन, ध्यान अथवा स्वाध्याय में हबताया जाना चाहहए। मौन िारण का अभ्यास उसी समय करना चाहहए, जब अनेकों ंलोग तुम्हारे पास आ कर तुमको हदक करते हों।ं इससे दोनों ंलाभ साथ-साथ होंगें।

कुछ लोग ४० हदनों ंतक अनुष्ठान करते हैं। मेरी राय है हक वे लोग ४० हदनों ंतक मौन भी अवश्य रहें। इससे मन को अपूवश र्ाक्तन्त हमलेगी; पर याद रखो हक र्र में रहने से अनुष्ठान ठीक प्रकार से नहीं ंचल सकता। र्र की औरतें बड़ी बातूनी होती हैं। कुछ-न-कुछ बातें अवश्य करती रहेंगी, इसहलए अनुष्ठान और मौन व्रत के अभ्यास के हलए कहीं ंएकान्त में, पहवत्र नहदयों ंके तट पर, तीथों में चले जाना चाहहए- जैसे ऋहर्केर्, हररद्वार, प्रयाग आहद।

र्र की औरतों ंको भी व्यथश की बातें नहीं ंकरनी चाहहए। जो लोग इन पंक्तक्तयों ंको पढ़ रहे हैं, वे अवश्य मेरी ओर से र्र में मौन व्रत िारण करने के हलए आदेर् दे दें। र्र की औरतें यहद मौन िारण का अभ्यास करती रहेंगी, तो र्र में र्ाक्तन्तमय वातावरण उत्पन्न हो जायेगा। औरतों ंमें बातचीत करने से ही मानहसक अर्ाक्तन्त का आहवभाशव होता है। यहद वे बातचीत करना बन्द कर दें, तो जल्दी आत्म-साक्षात्कार कर सकती हैं।

कुछ लोग मौन िारण तो कर लेते हैं, पर इर्ारे करना नहीं ंछोड़ते । हा-ंह तथा हाथ हहला कर अपने भाव प्रकट करते रहते हैं। यह अभ्यास बातचीत से बदतर है। यहद बहुत ही जरूरी बात करनी हो, तो कागज पर हलख देना चाहहए; हकन्तु इर्ारों ंसे समझाने का प्रयत्न करना कदाहप वांछनीय नहीं ंहै।

समाहि की प्राक्ति करने के हलए जो लोग ध्यान का अभ्यास करना चाहते हों,ं वे पाँच बातों ंको ध्यान में रख लें-मौन, हमताहार, एकान्त-वास, गुरु-सहन्नहि और र्ीतल प्रदेर् ।

वाणी से अनेकों ंकलहों ंऔर उत्पातों ंका जन्म होता है। मौन िारण कर उस प्रकार्न पर हनयन्त्रण थथाहपत करना चाहहए। वाणी पर मौन द्वारा रोक लगाने का अथश मन पर रोक लगाने से होता है।

वाक्-इक्तिय पर हनयन्त्रण करने को कारण मौन कहा जाता है। र्ारीररक चेष्ाओं ंपर रोक-थाम करने को काष्ठ-मौन कहते हैं। वाक्-मौन और काष्ठ-मौन में मानहसक वृहत्तयों ंका अभाव नहीं ंरहता। काष्ठ-मौन में न तो हर्र हहलाना चाहहए और न अन्य संकेत ही हकये जाने चाहहए। अपने हवचारों ंको प्रकाहर्त करने के हलए कागज और स्लेट पर कुछ भी नहीं ंहलखा जाना चाहहए।

वाक्-मौन से महामौन की हसक्तद्ध में सहायता हमलती है। महामौन में मन सक्तच्चदानन्द आत्मा में हवश्राम करता है। मन से हवचारों ंका लय हो जाता है। मौन िारण करने से र्क्तक्त सुरहक्षत रहती है, संकल्प को बल हमलता तथा वाणी पहवत्र हो जाती है। सत्य-पालन और क्रोि-दमन में इससे बड़ी सहायता हमलती है।

ब्रह्मानन्द में जब मन सो जाता है, उसे सुरुक्ति-मौन कहते हैं। जब मन से सभी संर्यों ंकी हनवृहत्त हो जाती है, तब सुरुक्ति-मौन हसद्ध होता है। जब मन में यह हनश्चय दृढ़ हो जाता है हक संसार ब्रह्म के अहतररक्त और कुछ नहीं,ं तब सुरुक्ति-मौन का अवतरण होता है। जब दृहष् में समता का आहवभाशव होता है, सत् और असत् में भेद हनहश्चत करने वाली बुक्तद्ध जागती है तथा जब मन पहवत्रता में रम जाता है, तब सुरुक्ति-मौन की पूहतश होती है। सािक हकसी प्रकार की सािना करे, पर वाणी-संयम (मौन) अवश्य िारण करे। ब्रह्मवाहदयों ंको भी मौन का अभ्यास करना चाहहए। हमथ्याहभमान और गवश से फूल नहीं ंजाना चाहहए। यह नहीं ंहक हम बड़े वेदान्ती हो गये, हमें मौन िारण की आवश्यकता नहीं।ं वेदान्ती के हलए भी मौन-व्रत का अभ्यास लाभदायक है। यहद काष्ठ-मौन के हलए वातावरण अनुकूल न हो तथा

सुहविाएँ प्रिा न हों,ं तो वाक्-मौन अवश्य िारण करना चाहहए। मौन-अभ्यास काल में र्र से बाहर नहीं ं हनकलना चाहहए। बाहर क्ों,ं आसन से हवचहलत भी नहीं ंहोना चाहहए। हकसी से हमलना भी नहीं ंचाहहए। मौन िारण करने का मतलब मात्र चुपचाप रहना नहीं,ं बक्ति अपनी र्क्तक्त को आध्याक्तत्मक ओज में पररवहतशत कर देना है। यहद मौन का अभ्यास करते समय इन बातों ंका ध्यान रखा गया तो र्ाक्तन्त, पहवत्रता और आन्तररक आध्याक्तत्मक र्क्तक्त की प्राक्ति अवश्य हो सकेगी।

मौन का अभ्यास हववर् हो कर करने से कुछ लाभ नहीं ंहमलेगा। मौन िारण करने में स्वयं ही रुहच लेनी चाहहए। यह सोचना चाहहए हक मौन-व्रत के पालन से तुमको र्ाक्तन्त और आनन्द के साथ-साथ आन्तररक र्क्तक्त भी हमलती जा रही है। तभी तुम मौन िारण करने में एक प्रकार के आनन्द का अनुभव करोगे। हववर् हो कर पालन हकया गया मौन का अभ्यास तुमको हनरार् और दु:खी बना देगा।

मौन िारण के समय आत्म-हचन्तन भी हकया जा सकता है। इस समय हवचारों ंकी प्रगहत पर ध्यान हदया जा सकता है। मन हकस प्रकार और क्ा काम कर रहा है-यह सब मौन-काल में आसानी से समझा जा सकता है। बारीकी से देखोगे, तो पता चलेगा हक मन हकस प्रकार प्रहत क्षण एक वसुतु से दूसरी वसुतु पर कूदता जा रहा है। मौन िारण करने से मन को र्ाक्तन्त हमलनी चाहहए, यह अच्छी तरह समझ लो। र्ारीररक मौन तो सािना मात्र है, हकनुतु मानहसक र्ाक्तन्त ही ध्येय है।

मौन में सफलता हमलते जाने से संकल्प-र्क्तक्त का हवकास होता है, संकल्पों ंकी तेजी पर रोक-थाम होती है, वाणी का उिक स्ति हो जाता है तथा मन को र्ाक्तन्त प्रिा होती है। साथ-साथ सहन-र्क्तक्त बढ़ती है, असत्य-भार्ण के अवसर कम होते जाते हैं। वाणी पर संयम तो हसद्ध होता ही है।

कुछ लोग संसूकृत पढ़ कर बड़े बातूनी हो जाते हैं। बात-बात में बहस करने लगते हैं और अनावश्यक बातों ंमें जूझ पड़ते हैं। संसूकृत-हर्हक्षत हवद्याहथशयों ंमें यही दुबशलता है हक वे जरा-सी संसूकृत पढ़ लेने पर अपनी हवद्वत्ता को िींगं हाँकने लगते हैं। बेमतलब बहस में न जाने हकतनी र्क्तक्त का अपव्यय होता है। यहद इस र्क्तक्त को सुरहक्षत कर हदव्य हवचारों ंऔर आत्म-हचन्तन में लगाया जाये, तो हकतनी र्ाक्तन्त, हकतनी प्रसन्नता तथा सफलता की प्राक्ति होगी।

जब व्यक्तक्त रोग से ग्रस्त हो, तो उसे मौन रहने का आदेर् देना चाहहए। रोगी को मौन का अभ्यास करने से आनन्द और आराम हमलता है। मानहसक अर्ाक्तन्त का हनराकरण करने से जो र्क्तक्त संहचत होगी, वह र्रीर और मन-दोनों ंको र्क्तक्त देती रहेगी। यहद ऐसा नहीं ंहकया गया, तो रोगी की र्क्तक्त का हास होता जायेगा। हदन में दो र्ण्टे मौन का अभ्यास कर देक्तखए, मन और बुक्तद्ध को हकतनी र्क्तक्त प्रिा होती है। प्रहतभा प्रखर तथा बुक्तद्ध कुर्ाग्र होती जाती है।

मौन इसहलए िारण हकया जाना चाहहए हक आपको लाभ प्रि हो, अथाशत् आपकी आन्तररक र्क्ति की सुरक्षा हो सके तथा मन की प्रवृहत्तयों ंको पहवत्र हकया जा सके-इसहलए नहीं ंहक लोग तुम्हें देख कर योहगराज कहें। अतुः जब कभी मौन िारण करते हो, तो अपना लक्ष्य भी अच्छी तरह हनहश्चत कर लो।

भोजन करते समय मौन िारण करना चाहहए। मौन िारण हकया जा रहा है, तो संकेत तथा 'हा-हा', 'ह-ह' द्वारा भावों ंका प्रकार्न नहीं ंहकया जाना चाहहए। 'हा-हा', 'ह-ह' करने से अच्छा तो बात कर ली जाये। मैं तो समझता हँ हक इस प्रकार के भाव-प्रकार्न से र्क्ति का अहिक व्यय होता है।

यहद वातावरण और समाज-संगहत ऐसी है हक तुम मौन का अभ्यास न कर सको, तो इतना तो जरूर ही करो हक अपने को जहाँ तक हो सके बातचीत, हगला- हर्कवों,ं पर-हनन्दा, हर्कायतों,ं आलोचनाओं ंतथा बड़ी-बड़ी लम्बी बातों ंसे दूर ही रखो। जहाँ गरम-गरम बहस हो रही हो, वहाँ जाने से अपने को बचाना चाहहए।

जहाँ तुम रह रहे हो, वहाँ मौन का अभ्यास न कर सको, तो कहीं ंएकान्त में चले जाओ और रोजाना दो र्ण्टे मौन अवश्य रखो।

अच्छा तो यह है हक मौन िारण करने का समय हनहश्चत होना चाहहए और मौनिारण-काल में तुम हजस कमरे में बैठते हो, वह हनहश्चत होना चाहहए। मौनिारण-काल में जप, हवचार, ध्यान आहद जो कुछ करते हो, वह भी हनहश्चत होना चाहहए।

अनुष्ठान के हदनों ंमें मौन का अभ्यास भी साथ-साथ हकया जाये, तो अतुहलत लाभ की सम्भावना रहती है। इस हवर्य में अन्यत्र कुछ और बातें बतलायी गयी हैं।

दीर्श काल के हलए मौन या दीर्श काल के काष्ठ-मौन की आवश्यकता नहीं।ं नये सािकों ंके हलए तथा जो लोग मौन के अनभ्यस्त हैं, दीर्श मौन अथवा अहनहश्चत काल के हलए काष्ठ-मौन से हाहन भी पहुँच सकती है। जो लोग अहिक काल के हलए मौन िारण करना चाहते हैं, वे पहले-पहल ३० हदन तक मौन िारण करें। इस प्रकार अभ्यास बढ़ाते जायें। यहद आरम्भ में ही अहनहश्चत काल के हलए मौन िारण करना आरम्भ कर हदया, तो मन पर भयावह चोट पहुँचती है, उसके व्यापार हर्थल ही नहीं,ं पूणशतया प्रहतहक्रयात्मक रूप से चोट खाये हुए सपश के समान बन जाते हैं। यहद मौन का अभ्यास सम्यक् समझ-बूझ कर कुछ हदनों ंके हलए हकया गया तो वाणी, इक्तियों ंऔर मन के संयम में सहायता हमलती है। अहिकाहिक पररमाण में र्क्ति की सुरक्षा की जा सकती है। सािक अत्यन्त प्रसन्नता की अनुभूहत करने लगता है।

यहद तुम दीर्श या अहनहश्चत काल के हलए मौन िारण नहीं ंकर सकते, तो उस पर प्रयोग मत करो । यहद तुम मौन िारण-काल में जप, कीतशन और सािना तथा हवचार नहीं ंकर पा रहे हो, तो मौन िारण से कुछ लाभ नहीं ंहोगा। अच्छा तो यह है हक मौन तुरन्त भंग कर हदया जाये। मैं तो स्वणश-मागश का पक्षपाती हँ। अहनहश्चत काल के हलए मौन िारण करने की अपेक्षा मैं नपे-तुले र्ब्दों ंको ही पसन्द करता हँ। यहद र्ब्दों ंका चुनाव बुक्तद्धपूवशक हकया गया, तो मौन-सािना बहुत अंर्ों ंतक अपने लक्ष्य में हसद्ध हो जाती है। क्ा लाभ यहद छह महीने काष्ठ-मौन िारण हकया और र्ेर् छह महीने में खूब बातचीत कर उसकी कोर-कसर हनकाल दी ? हनत्य-प्रहत एक र्ण्टे जरूर मौन िारण करो और वह समय अच्छी तरह उपयुक्त करो। रहववार को कुछ समय बढ़ा कर मौन का अभ्यास करो। इसके अहतररक्त अपनी बातचीत में साविान रहो, अपने हवचारों ंको तौल कर प्रकट करो और अपने व्यवहारों ंको कसौटी पर कस कर ही व्यवहृत करो। क्ा मौन-सािना का लक्ष्य इससे हसद्ध नहीं ंहो सकता ?

इतना जरूर है हक तुम अनुष्ठान में लगे हो, तो ४० हदन तक अवश्य मौन िारण करो; परनुतु अभ्यास में यह कष्कर और प्रहतहक्रयात्मक प्रतीत होगा। इसके हलए पूवश-अभ्यास अवश्य चाहहए। अतुः अनुष्ठान करने से पहले बीच-बीच में दस-पन्दरह हदनों ंतक मौन िारण का अभ्यास करते जाओ, इससे अनुष्ठानकालीन मौन में प्रचुर सहायता हमलेगी। जो लोग हनयम से हनत्य-प्रहत तथा सािाहहक मौन का अभ्यास करते आ रहे हैं, उनके हलए पन्दरह-बीस हदन तक मौन िारण करने में लता होगी। ऐसे लोगों ंको तीथश-यात्रा के अवसर पर पूणश मौन िारण कर लेना हेए। यहद तीथश-यात्रा न कर सकें, तो साल में जब अवकार् हमले, एक बार अवश्य दीर्श मौन (तीस-चालीस हदन तक) िारण करना चाहहए।

जप, ध्यान, आत्म-हवचार-हवश्ेलेर्ण, पहवत्र हनश्चय आहद में जब वाचक- र्क्त को हनयक्तन्त्रत कर हदया जाता है, तो वह अजस्र गहत से अन्दर को और अहिमानहसक प्रदेर् में (हचत्त में) बहने लगती है, जो हवचार बहहमुशख हो रहे थे, वे अन्तमुशख हो जाते हैं-फलतुः सािक आन्तररक र्ाक्तन्त और तृक्ति का अनुभव करने लगता है; पर यहद ऐसा न हुआ, र्क्त को हनयक्तन्त्रत नहीं ंहकया गया और आध्याक्तत्मक व्यवहारों ंमें उसका सदुपयोग भी नहीं ं हकया गया, तो वह बुरे रास्ते पर जाने लगती है, उत्पात मचाती है, फलतुः सािक 'ह-ह' तथा अन्य संकेतों ंका दास बन जाता है और इस प्रकार र्क्त सािारण बातचीत की अपेक्षा अहिक स्खहलत होती है।

मौनि-ारण करते समय यहद संकेतों ंका प्रदर्शन हकया गया अथवा 'ह-हं', 'हा-हा' की ध्वहनयों ंसे भावों ंको प्रकाहर्त हकया गया, तो मौन का लक्ष्य ही कहाँ हसद्ध हुआ, इससे तो मौन न रखना ही अच्छा है।

मौनि-ारण-काल में हबना चीनी हमलाये दूि हपयो और दाल तथा सब्जी को हबना नमक के लो। इससे रसना-वृहत्त पर हनयन्त्रण की थथापना होती है। दूि में चीनी हमलाने की आवश्यकता नहीं ंरहती, क्ोंहंक प्राकृहतक र्कशरा इसमें वतशमान रहती है। चीनी हमलाने से लाभ कम और हाहन ज्यादा होती है। यहद चीनी का अभ्यास छोड़ कर रसना पर हनयन्त्रण थथाहपत कर हदया जाये, तो सािना में बहुत कुछ सफलता की थथापना हो ही जाती है। रसना-वृहत्त पर हनयन्त्रण हो जाने से मन पर हनयन्त्रण हुआ समझना चाहहए। वासना पर जब हवजय पायी जाती है, तो संकल्प-र्क्त के हवकास में बहुत सहायता हमलती है और एक वासना पर हवजय पाने से दूसरी वासना पर स्वभावतुः हवजय पायी जा सकती है।

मौन-सािना-काल में संन्यासी के समान पहवत्र जीवन व्यतीत करो। सोचो हक तुम भी संन्यासी हो। मन अक्सर सुझाव हदया करता है : 'मैं तो गृहथथी हँ; अभी संन्यासी नहीं।ं' इन हवचारों ंसे मन की वासनाओं ंको हर्श उठाने में सहायता हमलती है, पर मन में संन्यास-भावना जम गयी, तो वासनाओं ंको दबा हदया जाता है। तपस्या-काल में मन की सभी वासनाओं ंका हनराकरण करना ही सािक का उद्देश्य रहता है, चाहे वह ब्रह्मचारी हो या गृहथथ अथवा संन्यासी ।

मौनि-ारण-काल में समाचार पत्र आहद लोक-साहहत्य नहीं ंपढ़े जाने चाहहए, क्ोंहंक इनसे संस्कारों ंको (हजनका दमन करना है) नया बल हमलता है तथा मानहसक र्क्त और र्ाक्तन्त में हवघ्न पहुँचता है। समाचार-पत्र आहद द्वारा, भले ही तुम हहमालय में ही क्ों ंन हो, अनेकों ंनगरों ंसे अपना सम्पकश थथाहपत हकये रहते हो, तब हहमालय में रहने का फायदा ही क्ा हुआ? समाचार-पत्र आहद के पठन से मन की र्ाक्तन्त चली जाती है, ध्यान की र्क्त नहीं ंरहती, हचत्त एकाग्र नहीं ंहो पाता ।

मौनि-ारण-काल में अपने हवचार, व्यवहार, संकल्प तथा पूणश चररत्र को र्ुद्ध और पररमाहजशत करने की कोहर्र् करो। सामाहजक सदाचार को कुछ समय के हलए अलग रख कर, व्यक्तक्तगत सदाचार का क्तथथर हचत्त से पालन करो। मानहसक पहवत्रता, हवचारों ंकी पहवत्रता तथा व्यवहारों ंकी आदेर्-परायणता का हवकास मौनि-ारण-काल में हकया जाना चाहहए। भले ही तुम गृहथथी हो, तो भी मौन-सािना-काल में सब-कुछ भूल जाओ और तपस्या

का अभ्यास कर अपने चररत्र को रुद्ध कर लो, अपने को प्रपंच में इस योग्य बना लो हक जल में कमल के पत्ते के समान हनष्कलंक और हनहवशकार रह सको।

यहद यह अभ्यास कर चुके, तो अवश्य जीवन में एक महान् सफलता की प्राक्ति कर सकोगे। तुम्हारी आन्तररक र्क्क्त के स्रोत उहचत मागश पर बहने लगेंगे और मानस-खेती को सींचेंगे तथा उनमें पहवत्रता के फूलों, फलों और अनाजों का क्तखलना आरम्भ हो जायेगा।

सिाना की दैनक्तन्दनी क्ों रखी जाये?

सिाना की िायरी या आध्याक्तत्मक दैनक्तन्दनी को रखने के महत्त्व पर अवश्य कुछ कहना चाहहए। दैनक्तन्दनी का तो अपना महत्त्व है ही, सिाक की दैनक्तन्दनी का और भी अहिक महत्त्व है। जो लोग िायरी रखा करते हैं, वे जानते हैं हक इससे क्ा-क्ा लाभ हैं? सिाक की दैनक्तन्दनी मन के हलए चाबुक के समान है, जो उसे ठीक रास्ते से अलग नहीं हफरने देगी। सिाक के हलए िायरी हर्क्षक और गुरु के समान है। जो लोग आध्याक्तत्मक मागश पर जल्दी अग्रसर होना चाहते हों, चाररहत्रक और सामाहजक गुणों का संचय करना चाहते हों, तो वे यह बात
अवश्य समझ लें हक उन्हें अपने प्रहतहदन के कायश का हववरण अपने पास रखना ही होगा।
महात्मा गान्धी जी िायरी रखने को कहा करते थे। हजन लोगों ने महात्मा गान्धी जी से िायरी रखने का उपदेर् पाया, वे आज भी उसका पालन करते आ रहे हैं। मैं भी िायरी रखने का पक्षपाती हँ और जो लोग मेरे सम्पकश में आते हैं, मैं उन्हें पहले-पहल िायरी की एक प्रहत भेंट करता हँ (हजस पर वे अपने पूरे हदन का हववरण नोट कर सकें, आगामी पृष्ठों में उसकी प्रहतहलहप दी जा रही है)।

मेरे हवद्याथी प्रहत-मास उस दैनक्तन्दनी को मेरे पास समालोचना के हलए भेजते हैं। िायरी के साथ-साथ मन्त्र-लेखन-पुक्तस्तका भी रहती है, हजसमें अपने-अपने इष्टदेव का मन्त्र सुन्दरतापूवशक हलखा हुआ रहता है।

मन्त्र-लेखन पर भी दो र्ब्द : मन्त्र-लेखन एक ऐसी कला है, हजसका प्रभाव सिाक के हचत्त पर सीिा जा कर पड़ता है। मन्त्र-लेखन से सहज एकाग्रता आती है, जो जप और ध्यान में यत्न करने पर भी नहीं आ सकती। हजस मन्त्र का जप हकया जा रहा है, उसी मन्त्र को एक पुक्तस्तका में हलखने का नाम मन्त्र-लेखन है। मन्त्र-लेखन रुद्ध होना चाहहए, दर्शनीय होना चाहहए।

पुनः िायरी पर : संसार के महापुरुर् िायरी रखा करते थे। बेंजाहमन फ्रैंकहलन के जीवन-चररत्र से तो सभी पररहचत हैं, वह भी िायरी रखने के व्यावहाररक पक्षपाती थे। अपने जीवन की कहमयों और दुबशलताओं तथा सभी प्रकार की दैहनक र्टनाओं का हववरण वह अपनी िायरी में नोट करते गये। आज वह संसार के महापुरुर्ों में हगने जाते हैं। िायरी का उद्देश्य मन को संकल्प-र्क्क्त प्रदान करना है। मन को भी कुछ-न-कुछ आिार अवश्य चाहहए, हजसके द्वारा उसे संकल्प-प्रेरणा हमल सके। िायरी एक ऐसा उपकरण है, हजसके द्वारा मन को हनत्य-प्रहत अपने कमों की पुनरावृहत्त करने का अवसर हमलता है, उनकी जाँच का मौका हमलता और दुबशलताओं तथा कहमयों का ज्ञान भी होता ही है। िायरी के अभाव में, हो सकता है हक व्यक्तक्त को इन सब पर हवचार करने का समय न हमले; हकन्तु िायरी रखने से यह जरूरी हो जाता है हक िायरी भरने वाला (भरते समय) अपने प्रत्येक कायश पर पुनः हचन्तन करे और यहद कहीं गुण-दोर् हदखलायी पड़ें, तो उनको भी हचत्त के प्रकार् में ले आये। इसके अहतररक्त भी िायरी रखने से पुरानी बातों की हतहथ या उनके र्टना-स्थान का वणशन करने में सरलता होती है, जैसे वह र्टना कल ही र्टी हो। इससे स्मरण र्क्क्त का हवकास भी होता है और सािारण ज्ञान बढ़ता है। जो

व्यक्तक्त सफलतापूवशक ियरी भर सकता है, उसकी स्मरण र्क्तक्त अच्छी है, यह जानना चाहहए और जो व्यक्तक्त सफलतापूवशक ियरी भर सकता है, उसकी हववेक-र्क्तक्त हवकहसत हो चुकी है, ऐसा भी जानना चाहहए।

मन के अन्दर एक चोर बैठा हुआ है, हजसने आत्मज्ञान के मोती को चुरा कर हछपा हदया है। वह तुम्हें अत्यन्त सन्ताप और कष् देता है, पद-पद पर भ्रम में िलता जा रहा है। वह चोर मन ही है। यहद उसके प्रहत साविान नहीं ंरहोगे, तो वह तुम्हें अच्छी तरह लूट लेगा। उसके हनराकरण और अक्तस्तव-हवचे्छेद का एक सािन है, वह है ियरी रखना । र्ायद तुम मुझ पर हँसोगे हक कैसी बेढंगी बात की जा रही है हक मन जैसे तत्त्व पर हवजय पाने के हलए कोरे कागज को काला करना; हकनु्तु इतना हनवेदन करता हँ हक कुछ समय तक इसको आजमा लो। यहद लाभ मालूम न हो, तो मुझे अवश्य हलखना।

अरे भाई, मजेदार हजन्दगी का क्ा मतलब है? मजेदार हजन्दगी तो सुअर और कुते्त की भी है; हकनु्तु हज़न्दगी महान् होनी चाहहए, जो महामानव की हो सकती है। महान् व्यक्तक्त महामानव होता है। इसहलए जो भूल आज तक कर रहे थे, उसको भूल ही जाओ। प्रण कर लो हक कम-से-कम आज से जीवन के इस महान् कायश की पूहतश कर अपने उत्तरदाहयव का पालन करोगे।

यह ठीक है हक माता-हपता ने तुमको यह देह प्रदान की है, इसका पालन-पोर्ण भी हकया है; हकनु्तु ियिरी का महत्त्व माता-हपता से अहिक है। यह इसहलए हक ियरी तुमको हनत्य-मुक्तक्त के मागश पर ले जाती है और सचे्च आनन्द का द्वार तुम्हारे हलए खोलती है। ियरी को गुरु कहा जाये, तो एकदम सत्य होगा। ियरी से आँखें खुलती हैं, सान्त्वना, सन्तोर् और र्ाक्तन्त की प्राक्ति होती है। प्रहत सिाह अपनी ियरी के पन्नों ंको पलट कर देखो, अनुभव करोगे हक तुम अपने र के अन्धकार को समझ पा रहे हो (हजसका अभी तक तुमको पता नहीं ंथा)। यहद अपने प्रहत क्षण की ियरी हलख सको, तो जल्दी उन्नहत कर सकोगे। मैं तो उस व्यक्तक्त को िन्यभाग्य समझता हँ जो अपनी दैनक्तन्दनी रखता है। ऐसा व्यक्तक्त चोर को पकड़ चुका है; उसके हाथों ंमें हदयासलाई और बत्ती आ गयी है (प्रकार् के हलए)।

यहद ियरी रखने का अभ्यास होता गया, तो तुम अपनी गलहतयों ंका सुिार कर सकते हो। गलहतयों ंको सुिारने से सिना का प्रिान अंग सुन्दर बनता जाता है। ियरी के समान दूसरा उपयोगी गुरु सांसाररकों ंके हलए नहीं ंहै। ियरी, यहद हनरन्तर रखी गयी, तो तुमको समय का मूल्य बतलायेगी।

महीने के अन्त में जप, स्वाध्याय, आसन, प्राणायाम, हनिा आहद का अलग- अलग योग हनकालो तथा हपछले महीने के योग से उसका हमलान करो। तुरन्त पता चल जायेगा हक उन्नहत कर रहे हो या अवनहत के मागश पर जा रहे हो। इतना मालूम होते ही हक तुम हपछले महीने की अपेक्षा अवनहत ही कर रहे हो, मन में ग्लाहन होगी, मन हनश्चय करेगा हक अब के महीने में जरूर इस कमी की पूहतश कर दी जायेगी। इस हनश्चय का क्ा फल होगा, कहने की आवश्यकता नहीं।ं यहद तुम ियरी भरते समय साविानी से कुछ भूल न करो, तो ियरी रखने का मतलब हसद्ध होता जायेगा। ियरी का कायल एक क्षण भी व्यथश नहीं ंगँवाता। वह समय की कीमत पहचानता है और उसकी तेजी को भी।

ियिरी में अपने हदन-भर के कायों का ब्योरा हलखते समय, झूठू बात नहीं ंहलखनी चाहहए। ियरी को अपने लाभ के हलए ही हलखा जाता है। यहद झूठी बातें भी ियरी में हलखी गयीं,ं तो ियरी भरने का क्ा लाभ ? आध्याक्तत्मक पथ पर चलने वाले सािक के हलए ियरी, यहद ठीक-ठीक भरी गयी, तो जादू का काम करती है। अपने दोर्ों ंको स्वीकार कर लेना चाहहए, उनें् पहचान लेना चाहहए और आइन्दा न करने का हनश्चय भी अवश्य करना चाहहए। ियरी में कुछ हलखना भी नहीं ंभूलना चाहहए। हर सिाह हपछले सिाह के नोटों ंका अवलोकन करो और अपनी प्रगहत को आँको । प्रहत-सिाह नहीं,ं तो प्रहत-मास अवश्य हपछले नोटों ंको दोहराना चाहहए।

इससे तुमको पता चलेगा हक तुम उन्नहत कर रहे हो या नहीं, ं साथ-साथ मन को पे्रेरणा हमलेगी, साहस हमलेगा और कहीं ंपर गलती हुई तो सुिार का आदेर् भी हमलेगा।

ियिरी में अपनी गलहतयों, ं दोर्ों ंऔर दुगुशणों ंका ब्योरा हलखना हबलकुल न भूलो । र्माने की कोई बात नहीं ंहै। हवफलताओं ंको ियिरी में अंहकत कर हदया गया, तो हाहन के बजाय लाभ ही होता है। ियिरी अपने हवकास के हलए है। ियिरी में जो-कुछ हलखा जाता है, उसका मन पर बड़ा वैज्ञाहनक प्रभाव पड़ता है। यहद तुम अपनी हवफलताओं ंऔर दोर्ों ंको ियिरी में नोट करना भूलोगे, तो मन पर भी उसका प्रभाव पड़ेगा और यहद ियिरी में अपने दुगुशणों ंके ब्योरे को अंहकत कर हदया गया, तो मन अवश्य चेतने का प्रयत्न करेगा।

आज तक हकतने ही साल तुमने व्यथश गँवा हदये। गपर्प, लम्बी-चौड़ी बातें और व्यथश के प्रपंचों ंमें बहुमूल्य आयु गँवा दी। अब तो जरा उठो और सािना आरम्भ कर दो। आज तक इक्तियों ंको तृि करने के हलए जो-कुछ दुःख तुमने मोल हलये, उनको आज यहीं ंछोड़ कर आगे चलो। कल को नहीं, ं आज ही और अभी सािना आरम्भ कर दो। हजस कल की प्रतीक्षा की जा रही है, वह कल कभी नहीं ंआने वाला यह हसद्धान्त याद रखना चाहहए। सचे्चे हदल से सािना आरम्भ कर दो। परमात्मा सदा तुम्हारी सहायता के हलए तैयार है।

सांसाररक वृहत्तपरायण लोगों ंका संग नहीं ंकरना चाहहए। हजस प्रकार के लोगों ंके साथ हमलोगे, उन्हीं ंके चररत्र का तुम पर प्रहतहबम्ब पड़ेगा। सन्तों ंका संग सद्गुण और दुजशनों ंका संग दुगुशणों ंको देने वाला है। संसार में रहो, कोई हाहन नहीं; ं हकनु्त सांसाररकता से बाहर ही रहो। हजस प्रकार कमल का पत्ता जल में रहते हुए भी जल से अप्रभाहवत ही रहता है, उसी प्रकार इस प्रपंच में रहते हुए प्रापंहचक वृहत्त में न रमो । जीवन का प्रते्यक क्षण आत्म-सािना के हलए उपयुक्त हकया जाना चाहहए। चाहे तुम अपने र् में रहो या सड़क पर, कायाशलय में रहो या स्नानागार में-सवशत्र और सब समय सािना करते रहनी चाहहए।

जो-कुछ काम तुम करते हो या कर रहे हो, भगवान् को अपशण करते रहो, अथाशत् प्रते्येक कायश ईश्वरापशण-बुक्तद्ध से ही हकया जाना चाहहए। कायश करते समय वृहत्त स्वाथशमयी नहीं ंरहनी चाहहए। िीरे-िीरे जब मन हनमशल और पहवत्रतर होता जायेगा, तुम हनष्काम कमश के महत्त्व को समझ सकोगे। जब तक मन स्वाथश और भोग-हलसा में फँसा हुआ है, तब तक हनष्काम कमशयोग के महव को जानना सम्भव नहीं ंहै।

हर्वराहत्र, जन्माष्मी आहद अवसरों ंपर रात को जागरण करना चाहहए। लोग रात-भर िरामा, हसनेमा और मजहलसों ंमें जागा करते हैं; पर सािना के दृहष्कोण से जागना उनके हलए सम्भव नहीं। ं साल में तीन-चार बार जागरण अवश्य करना चाहहए। सारी रात-भर जाग कर सािना करनी चाहहए; जप, कीतशन, ध्यान, स्वाध्याय, पूजा करनी चाहहए।

बुरी आदतों ंको छोड़ देना चाहहए। िूम्रपान करना, चाय पीना, पान चबाना, हदन में सोना, उपन्यास पढ़ना, हसनेमा देखने जाना, अश्लील और अभि वाक् बोलना, अहिक बातें करना, जुआ खेलना, तार् खेलना, मद्यपान करना, समाचार-पत्र पढ़ना, चुगली खाना, हर्कायत करना, हनन्दा करना, कोकेन, अफीम आहद मादक व्यों ंका सेवन करना-यह सब सािारण बुरी आदतें हैं, हजनका हनराकरण अवश्य हकया जाना चाहहए।

रोहगयों ंकी सेवा, समाज की सेवा अथवा अन्य हकसी प्रकार की सेवा, अपनी योग्यता और र्क्तक्त के अनुसार, आत्म-भाव या नारायण-भाव से की जानी चाहहए। यह हनष्काम कमशयोग है।

अगले पृष्ठों ंमें ियिरी का नमूना हदया जा रहा है, वैसे ही प्रहत मास ियिरी भर कर मेरे पास भेजो या स्वयं ही समालोचना करते रहो। जो-जो प्रश् उनमें पूछे गये हैं, उनका जवाब क्रम से सामने के खानों ंमें भरते जाओ।

मनुष् की आदत सदा हछछोरी रहती है, प्रपंच में उसे बड़ा आनन्द आता है, उसे बदलने के हलए सािना की आवश्यकता है, प्रयत्न दरकार है। इन आठ प्रश्ों ंका उत्तर बड़ी साविानी से समझ कर हलखना चाहहए :

(१) कौन-कौन-से आसन हकये ?

(२) हकस प्रकार का ध्यान हकया?

(३) स्वाध्याय के हलए कौन-सी पुस्तक है?

(४) क्ा भोजन करते हो?

(५) क्ा तुम्हारे पास जप-माला है?

(६) क्ा ध्यान के हलए अलग कमरे की व्यवथथा है?

(७) ध्यान के कमरे को हकस प्रकार रखते हो?

(८) क्ा गीता का स्वाध्याय अथश-सहहत करते हो?

इनको सदा मन में रखना चाहहए और अच्छी तरह समझ लेना चाहहए। ि◌ायरी में क्रोि, असत्य-भार्ण, आवेर्, द्वेर्, हहंसा आहद दुगुशणों ंका स्पष् हदग्दर्शन करना चाहहए।

यह आध्यात्त्मक दैनत्तन्दनी है। प्रश्ों ंका सच्चा उत्तर भरना चाहहए। उत्तर साफ-साफ भरा जाना चाहहए। सोच-समझ कर प्रश्ों ंका उत्तर हलखो। इसी प्रकार प्रहत मास ि◌ायरी भर सकते हो।

आध्यात्त्मक दैनत्तन्दनी के प्रश्ों ंका स्पष्ीकरण

(१) हकतने र्ण्टे सोये ?

अिाजीवन तो सोने में ही व्यतीत हो जाया करता है। अतः जो सािक आध्यात्त्मक सािना करना चाहते हैं, उनकोचाहहएहक सोने के र्ण्टों ंमें भी कमी कर दें। इस कायश को िीरे-िीरे करना चाहहए। सोने से जो हवश्राम हमलताहै,उसकीपूहतश ध्यान द्वारा हो जाती है। पहले तीन महीनों ंतक सोने के समय में आिे र्ण्टे की कमी करो। दस बजेसोनेपरपाँच बजे जाग जाना चाहहए। पाँच र्ण्टे की नीदं आरोग्य की दृहष् से भी हहतकर है। कमी की पूहतश केहलएहदनके समय सोना आरोग्य की दृहष् से हाहनकारक है। अहभप्राय यह है हक कुछ ही महीनों ंमें हनिा पर हवजयपालेनीचाहहए। लक्ष्मण चौदह साल तक (वनवास में) नहीं ंसोये थे। अजुशन ने भी हनिा पर हवजय प्रा कर लीथी।जोलोग हनिा के अभाव की पूहतश करना चाहते हैं, वे हनहवशकल्प समाहि का अभ्यास कर लें तो अभाव की पूहतशहोजातीहै।

(२) सो कर कब उठे ?

सो कर चार बजे अवश्य उठ जाना चाहहए। प्रातुःकाल का समय जप, ध्यान, आत्म-हवचार तथा व्यायाम के हलए सुहविाजनक और उपयुक्त है। इसे ब्राह्ममुहतश के नाम से भी जाना जाता है। इस समय ध्यान का अभ्यास करने से सात्त्त्वक वृहत्त का स्वयं उदय हो जाता है, अहिक पररश्रम नहीं ंकरना पड़ता। वातावरण भी इस समय र्ान्त रहता है, अतुः हवद्याहथशयों ंके हलए अध्ययन करने का यही समय है। इस समय मन खाली रहता है, हजस प्रकार के संस्कार भरना चाहो, भर सकते हो। र्ुद्ध हवचारों ंको मन में भरने के हलए यही समय उपयुक्त है। इस समय मन जो-कुछ ग्रहण करता है, वह उसकी पक्की वसुतु हो जाती है। इस समय ध्यान करने से जो लाभ होता है, वर है. वह उस्मान से अहिक प्रभावर्ाली होता है। अध्ययन हकया जाये, तो वह हदन पटल पर अंहकत हो जाता है। चार बजे उठ जाने से स्वप्नदोर् का हनवारण भी हकया जा सकता है; क्ोंहंक स्वप्नदोर् अक्सर इसी समय हुआ करता है। अनुभव ने हसद्ध हकया है हक चार बजे उठने से स्वप्नदोर् से मुक्तक्त हमली है।

अतुः हदन चढ़े तक सोना छोड़ दीहजए। यह अमूल्य समय है, इसका उपयोग करना सीक्तखए। हदन-भर के कायों को सफल बनाने के हलए इसी समय मन को र्क्तक्त प्रिा होती है।

(३) हकतनी माला जप हकया?

भगवान् के नाम के हकसी मन्त्र का सतत ध्यानपूवशक उच्चारण जप माना जाता है। कहलयुग में जब जन-सािारण हठयोग के अभ्यास के हलए योग्य नहीं ंहै, भगवान् का जप ही सद्युःहसक्तद्ध को देने वाला है। महाराष्ट्र में जन्म ले कर सन्त तुकाराम ने, बंगाल में जन्म ले कर परमहंस श्री रामकृष्ण ने तथा प्राचीन काल के सन्त महात्मा धु्रुव, प्रह्लाद, वाल्मीहक आहद ने भगवान् के नामों ंको जप कर ही जीवन-सािना की हसक्तद्ध प्रिा की तथा आत्म-प्रहतष्ठा को प्रिा हुए।

जप करने से सािक को तुरन्त फल प्रिा होता है, भले ही उसे मन्त्राथश का ज्ञान न भी हो। इतना जरूर है हक मन्त्राथश न जानने वाले सािक को हसक्तद्ध प्रिा करने में अहिक समय लग जाता है। भगवन्नाम के जप में जो र्क्तक्त है, वह अहचन्त्य और अपूवश र्क्तक्त-सम्पन्न है, उसका आख्यान पूणशतुः नहीं ंहकया जा सकता। यहद एकाग्र हचत्त हो कर जप हकया जाये, तो पारमाक्तत्मक चेतना के द्वार जल्दी खुलते हैं।

जप के हलए माला होनी चाहहए। माला यहाँ स्मरण का कायश करती है। अहवद्या के कारण मनुष् भगवन्नाम को भूल जाता है, माला उसे पुनुः पुनुः याद हदलाती है। माला को रात के समय अपने हसरहाने पर रखना चाहहए। ज्यों ंही नीदं से उठोगे, तब तुरन्त भगवन्नाम का स्मरण करायेगी। मन को अन्तमुशख करने के हलए माला अमोर् अस्त्र है। मन-रूपी र्ोड़े को भगवान् की ओर फेरने के हलए यह चाबुक का काम करती है। जप के हलए १०८ दानों ं(मनकों)ं की रुिाक्ष या तुलसी की माला का उपयोग हकया जा सकता है।

जप-सािन के आरम्भ काल में मन्त्रोच्चारण उच्च स्वर से करना चाहहए, अभ्यास हो जाने पर फुसफुसाते हुए और अनन्तर मन-ही-मन में। मन को नये-नये रूप चाहहए, अतुः तीनों ंप्रकार से जप करना चाहहए। इससे मन को थकावट का अनुभव करने का अवसर नहीं ंहमलता। यहद मन-ही-मन जप करते रहोगे, तो यह कुछ ही देर में थकावट का अनुभव करने लगेगा। इसहलए तीनों ंप्रकार से जप करते रहना चाहहए।

जप के तीनों ंप्रकार के पाररभाहर्क (र्ास्त्रीय) नाम क्रमर्ुः वैखरी (जोर से), उपांर्ु (फुसफुसाते हुए) तथा मानहसक (मन-ही-मन में) हैं। भावपूणश जप की तो कही ही क्ा जाये, भावहीन मन से जप करने पर भी हचत्त-र्ुक्तद्ध होती है, मन पहवत्र होता है और प्रहतभा प्रखर होती है। मन में भाव हो या नहीं,ं पर जप करते चलना बाहहए; अभ्यास होते-होते भाव अपने-आप मन में उतर आयेगा।

यह कहा जाता है हक प्रते्येक व्यक्तक्त न जानते हुए भी प्रहत क्षण साँस-साँस के साथ 'सोऽहम्' (वह मैं हँ) मन्त्र का जप कर रहा है। २४ ण्टोंं में यह जप अनजाने की २१,६०० बार कर हलया जाता है। हमारा कतशव्य है हक साँस-साँस के साथ पूणश रूप से जानते हुए, भावपूवशक जप करें। इस प्रकार मन्त्र-र्क्तक्त प्रभावर्ाहलनी हो जायेगी।

कहा जा चुका है हक एक माला में १०८ मनके होते हैं। तदनुसार अपने इष्-मन्त्र का जप हनहश्चत संख्या (माला) में करना चाहहए। पहले संख्या कम ही रखो, िीरे-िीरे बढ़ाते चलो। हजस प्रकार तुम खाने, पीने, सोने में हनयहमत रहना चाहते हो, उसी प्रकार जप-सािन में भी हनयम का पालन अवश्य करना चाहहए। आज-कल कहते-कहते वर्ों बीत गये हैं, न जाने मौत कब कण्ठ पकड़े ले ? अच्छा तो यही है हक जब तक साँस चल रही है, जप करते जायें, कल पर कुछ न छोड़ें। पहले-पहल अभ्यास िालने के हलए जप का हनहश्चत थथान हनयत हकया जाना चाहहए। अभ्यास हो गया, तो स्नानागार में भी स्नान करते-करते जप हकया जा सकता है। क्तस्त्रयाँ, मेरा हवश्वास है, माहसक िमश के समय भी जप कर सकती हैं। जो लोग हनष्काम भाव से (हवर्ेर् फल की आर्ा न रख कर) जप-सािन कर रहे हैं, उन लोगों ंके हलए जप करने के हवर्य में कोई कठोर हनयम नहीं ंहै, कोई बन्धन नहीं ंहै, अथाशत् मोक्ष-प्राक्ति के हलए जो जप-सािन में लगे हुए हैं, वे हकसी भी अवथथा में जप कर सकते हैं। हाँ, जो लोग सकाम भाव से जप-अनुष्ठान-परायण हैं, अथाशत् जो लोग िन, पुत्र, स्वगश आहद के हलए जप कर रहे हैं, उनके हलए हवर्ेर् हनयम हनिाशररत हकये गये हैं। भगवद्-कृपा की प्राक्ति के हलए जप-सािन में न तो जाहत का सवाल आता है और न समय तथा थथान का। हर समय जप करते रहना चाहहए; यही एक अहनवायश हसद्धान्त है।

(४) नाम-स्मरण हकतनी देर हकया?

नाम-स्मरण मुक्तक्त का हेतुभूत रसायन है जो पापपूणश कठोर व्यक्तक्तव को भी कोमल और पररषूकृत कर देता है। अहवश्वासी, नाक्तस्तक और भौहतकवादी भी नाम-स्मरण से र्ुद्ध हो जाते हैं। भाव और प्ेरम से परमात्मा के नामों ंको गाना नाम-स्मरण कहलाता है। संकीतशन की र्क्तक्त की क्ा पूछते हो? पवशतों ंसे पूछो, सागरों ंसे पूछो, अनन्त प्रकृहत से पूछो - इहतहास का इहतहास हलख सकेंगे यह सब ! क्ोंहक संकीतशन की र्क्तक्त से पवशत चलायमान हुए, सागर आन्दोहलत हुए तथा प्रकृहत तक को स्तब्ध होना पड़ा। जहाँ बुक्तद्धवाद का प्रवेर् नहीं,ं संकीतशन की महहमा वहाँ भी गायी जाती है। संकीतशन की र्क्तक्त के हलए कुछ भी कायश असम्भव नहीं।ं क्ा भूल गये हो हक नाम-स्मरण की र्क्तक्त ने ही तो मीरा के जहर के प्याले को अमृत तथा सपश को र्ाहलग्राम बना हदया था; काँटों ंकी सेज को फूलों ंकी सेज के रूप में पररणत कर हदया था। क्ा प्रह्लाद की कथा याद नहीं,ं संकीतशन की र्क्तक्त ने ही आग को र्ीतल बना हदया था।

अज्ञान की तीन ग्रक्तन्थयाँ हैं, संकीतशन उनको तोड़ देता है। संकीतशन करते रहने से नाहड़याँ र्ुद्ध होती हैं, प्राणमय कोर् पररषूकृत होते हैं और कुण्डहलनी र्क्तक्त जागती हुई भाव-समाहि का अवतरण करती है। संकीतशन हचत्त को एकाग्र करता, मन को पहवत्र बनाता, वासनाओं ंका हनराकरण करता, तृष्णा, कामना, संकल्प और दोर्ों ं से भक्त को रहहत कर देता है। मल, हवक्ेषेप और आवरण तीन दोर् हैं। संकीतशन से इन तीनों ंका पररष्कार होता है। आध्याक्तत्मक, आहिदैहवक और आहिभौहतक तीन ताप हैं। संकीतशन तीनों ंको समूल हमटा देता है। मनोनार् कर, अन्त में संकीतशन, हनहवशचार अवथथा का उदय करता है।

नाम-स्मरण करते रहने से कालान्तर में भक्त सवशत्र भगवान् की महहमा के ही दर्शन करता है, सवशत्र भगवान् को ही हवराजमान देखता है और सभी जगहों,ं भूतों ंऔर कालों ंमें भगवान् भगवद् चेतना को ही पररव्याि अनुभूत करता है। हकतना र्क्तक्तर्ाली है भगवान् का नाम ! जो कोई इस नाम को गाता है, अथवा इस नाम को कानों ंसे सुनता है, वह अनजाने में ही भौहतक चेतना से ऊपर उठने लगता है। वह देहाध्यास से मुक्त हो कर भगवान् के साथ रमने लगता है। हदव्य आनन्द और हदव्य प्ेरम के रस का पान करता है। इस कहलयुग में संकीतशन से परमात्मा के दर्शन हमलते हैं।

(५) हकतने प्राणायाम हकये ?

प्राणों ंपर अनुर्ासन थथाहपत करना प्राणायाम है। प्राण और अपान के संयमों ंको प्राणायाम कहते हैं। प्राणायाम के अभ्यास से प्राण-अपान संयुक्त हो कर सुरु्म्ना नाड़ी में प्रवेर् करते हैं। हहन्दू-िमश में प्राणायाम का हवर्ेर् थथान है। प्राण का सम्बन्ध मन से है, मन के माध्यम से संकल्प के साथ और संकल्प के माध्यम से जीवात्मा के साथ और तदनन्तर परमात्मा के साथ। यहद तुम प्राण की तरंगों ंको हनयक्तन्त्रत करना जान लो, जो मन के माध्यम से कायशरत हो रही हैं, तो प्राणों ंपर हनयन्त्रण थथाहपत करने में सफल हो सकोगे। श्वास-हक्रया पर हनयन्त्रण करने पर, बड़ी आसानी से र्रीर के प्रत्येक भाग में प्रवाहहत नाहड़यों ंको हनयक्तन्त्रत हकया जा सकता है। प्राण पर अपना हनयन्त्रण थथाहपत कर लेने पर र्रीर, मन और आत्मा पर अनुर्ासन हकया जा सकता है। अतुः प्राणायाम की सािना पूणश हो जाने पर सािक र्रीर और मन पर काबू पा सकता है।

पद्मासन अथवा हसद्धासन पर बैठ कर दाहहने अँगूठे से दाहहना नाहसका-पुट बन्द कर लेना चाहहए। बायें नाहसका पुट से वायु अन्दर खीचंनी चाहहए, इसे पूरक कहा जाता है। पूरक कर लेने के बाद बायें नाहसका पुट को भी दाहहने हाथ की अनाहमका तथा कहनहष्ठका (चौथी और पाँचवीं ंअँगुली) से बन्द करके हजतनी देर तक आसानी से हो सके, साँस रोको। इसे कुम्भक कहा जाता है। अब दाहहने अँगूठे को बायें नाहसका-पुट से हटा कर साँस बाहर हनकाल दो। यह रेचक है। अब की बार बायें नाहसका-पुट के बजाय दाहहने से साँस अन्दर खीची और बायें से बाहर हनकाल दो। आरम्भ में केवल पाँच बार दोहराओ। िीरे-िीरे बीस बार तक दोहराओ।

पूरक लेते समय यह िारणा करो हक दया, प्रेम, करुणा, क्षमा, र्ाक्तन्त, आनन्द आहद दैवी सम्पहत्तयाँ प्रत्येक साँस के साथ प्रवेर् कर रही हैं। रेचक करते समय यह कल्पना करो हक सभी आसुरी वृहत्तयाँ बाहर जा रही हैं। आरम्भ में तो केवल पूरक और रेचक ही करना चाहहए, कुम्भक नहीं।ं कुछ काल तक अभ्यास हो जाने पर कुम्भक आरम्भ हकया जा सकता है। एक महीने के अभ्यास के बाद कुम्भक आरम्भ हकया जा सकता है। प्राणायाम से नाड़ी-र्ुक्तद्ध होती है, ध्यान में सहायता हमलती है, साथ-साथ पाचन-र्क्तक्त भी तीव्र हो जाती है। ब्रह्मचयश की रक्षा तो होती ही है।

(६) आसन हकतनी देर हकये ?

योगाभ्यासी के हलए आसन और प्राणायाम महत्त्वपूणश हैं। आसनों ंके अभ्यास से हृदय, फुप्फुस और मक्तस्तष्क सहक्रय होते हैं। पाचन और रक्त-संचरण अच्छी तरह से होता है। आसनों ंके अभ्यास से सब प्रकार के रोगों ंसे मुक्तक्त हमलती है। यहद आसनों ंका अभ्यास हनयहमत और सुसंचाहलत रखा गया तो र्क्तक्त, स्वास्थ्य और ओज का पररविशन होता है।

अष्ांगयोग के अनुसार आसन तीसरा अंग है। पद्मासन और हसद्धासन ध्यान के हलए उपयुक्त हैं। एक ही आसन पर देर तक बैठने का अभ्यास करना चाहहए। यह अभ्यास एक से तीन र्ण्टे तक हकया जा सकता है। र्ीर्ाशसन, सवाांगासन तथा अन्य आसन सुन्दर स्वास्थ्य की दृहष् से हकये जाते हैं। इनसे व्याहियों ंका उपर्मन हकया जाता है। इसके अलावा आसनों ंके अभ्यास से कुण्डहलनी र्क्तक्त का जागरण होता है। आसनों ंका अभ्यास खाली पेट में हकया जाना चाहहए। प्रातुःकाल और सायंकाल आसनों ंके हलए उत्तम समय है। आसनों ंका अभ्यास र्ुद्धवायुपूणश कमरे में, हनवाशत नदी के तीर पर, र् के बरामदे में हकया जा सकता है। आसनों ंके अभ्यास के साथ-साथ इष्-मन्त्र का जप करते रहना चाहहए।

चालीस से ऊपर की आयु वाले महार्य तीन र्ण्टे तक पद्मासन में नहीं ंबैठ सकते। उनकी अक्तथथयाँ और मांसपेहयाँ सख्त हो जाती हैं। अतुः जब थकावट लग जाये, तो आसन खोल कर दीवाल के सहारे बैठ जाना चाहहए। अक्सर देखा गया है हक जप या ध्यान करते समय हनिा आने लगती है, अतुः पद्मासन में ही जप या ध्यान का अभ्यास हकया जाना चाहहए। नवयुवकों ंको पद्मासन में देर तक बैठने का अभ्यास करना चाहहए। सिारणतुः कह हदयाजाता है हक उनको ब्रह्मचयश में सहायता हमलेगी। स्वयं अभ्यास कर देख लें हक यह बात सच है या नहीं।ं

(७) एक आसन में हकतनी देर तक ध्यान हकया?

पद्मासन, हसद्धासन या सुखासन में बैठना चाहहए। प्रातुःकाल का समय होना चाहहए-लगभग ४ से ६ बजे के बीच। ध्यान के कमरे में आसन हबछा कर जप और ध्यान का अभ्यास करना चाहहए। रात को सोने से पहले भी ध्यान करना चाहहए।

अपने इष्-देवता के हचत्र के समु्मुख बैठ जाओ और एकाग्र हचत्त से हचत्र की ओर हनहारते रहो। मन-ही-मन स्तोत्रों ंका पाठ भी करते जाओ। अब आँखें, कुछ देर बाद, बन्द कर लो और मन में उस हचत्र की कल्पना करो। साथ-साथ जप चलते रहना चाहहए। आरम्भ में आिा र्ण्टे तक अभ्यास करना चाहहए और िीरे-िीरे कर हे अभ्यास तीन र्ण्टे तक बढ़ा देना चाहहए। ध्यान करते समय र्रीर को हबलकूल ही नहीं ंहहलाना चाहहए। अपने मन में सतत परमात्मा का ही एक हवचार रखना चाहहए।

दोनों ंआँखों ंको बन्द हकये हए, हत्रकूटी पर ध्यान करो अथवा नाहसकाग्र भाग पर।

जब मन ध्यान के समय इिर-उिर भागने लगे, तो उसे बलात् खीचंना नहीं ंजाहहए, बक्ति उसकी र्ैतानी को देखते रहना चाहहए और िीरे-िीरे हफर वापस ले आना चाहहए। यहद बलात् खीचंने का प्रयत्न करोगे, तो थक जाओगे। चंचल मन को अपने वर् में करने के हलए कुछ समय अवश्य लग जाता है। इस हवर्य में हचक्तन्तत नहीं ं होना चाहहए, पर सदा जाग्रत रहना चाहहए। साविानी से मन के कायश-कलापों ंका हनरीक्षण करते रहना चाहहए।

(८) क्ा ध्यान में हनयहमत रहे ?

ध्यान में सदा हनयहमत रहना चाहहए। एक हदन के हलए भी ध्यान का अभ्यास नहीं ंछूटना चाहहए। हनयहमतता के साथ-साथ एकरसता भी होनी चाहहए। यह नहीं ंहक एक हदन तीन र्ण्टे और दूसरे हदन १५ हमनट और तीसरे हदन जय सीताराम ।

ध्यान में हनयहमत रहने लगोगे, तो आसन में बैठते ही ध्यान का अवतरण हो जायेगा, अहिक श्रम की आवश्यकता नहीं ंरहेगी। साक्तत्त्वक भोजन करना चाहहए। फल और दू उत्तम आहार है। जब मन को थकावट प्रतीत होने लगे, ध्यान न करो । उसे थोड़ा आराम कर लेने दो।

आरम्भ में हनयम-पालन में बड़ी कहठनाई प्रतीत होती है। मन हविोह करता है। इक्तियाँ उत्पात मचाती हैं; पर लगन में दृढ़ता सभी हवघ्न-बािाओं ंको दूर करती है।

ध्यान में हनयहमत हो गये, तो समझ लो तुम्हारे अन्दर एक र्क्ति जागती जा रही है, जो तुम्हारे प्रत्येक कायश में सहायक बनेगी, सहयोग देगी।

(९) हकतने श्लोक गीता के पढ़े या याद हकये ?

स्वाध्याय को हक्रयायोग के अन्तगशत माना जाता है। यह हनयम है। स्वाध्याय से हृदय तो रुद्ध होता ही है, हवचार भी पहवत्र तथा बुक्तद्ध प्रखर होती है। स्वाध्याय के हलए गीता अदभुत ग्रन्थ है। योग का समूपूणश सार गीता में भरा पड़ा है। वेद के सभी तव गीता में ग्रहथत हैं। सुहविानुसार तीस हमनट से ले कर तीन र्ण्टे तक गीता का स्वाध्याय कर सकते हो।

गीता में सदाचार के हनयमों ंका सहवस्तार वणशन हकया गया है। संसार की सभी जाहत के लोगों ंके हलए, गीता में हकतनी अनुभूहतयाँ भरी पड़ी हैं, कही नहीं ंजा सकती। गीता मानव-जीवन में सफलता तथा आत्म-दर्शन का मागश प्रर्स्त करती है। इसीहलए गीता को स्वाध्याय के हलए चुना गया है। हनत्य-प्रहत एक अध्याय का पाठ हकया जाये, तो एक महीने में गीता को दो बार पढ़ हलया जाता है। स्वाध्याय का स्वाध्याय और ज्ञान का ज्ञान।

(१०) सत्संग हकतनी देर तक हकया?

सत्संग जीवात्मा को भव-सागर से पार ले जाने वाली हकश्ती है। सत्संग से हनुःसंगव की प्राक्ति होती है, जो कालान्तर में हनमोहव को प्रिा होती हुई हनश्चल हचत्त को जन्म देती है, हजसका पररवतशन जीवनुमुक्तक्त में हो जाता है और महात्मा लोगों ंका संग करने से बुक्तद्ध साक्तत्त्वक होती है और चररत्र पर उसका प्रभाव अवश्य पड़ता है। मन में वैराग्य के भाव उदय होते हैं, हवर्य-भोग की लालसा जाती रहती है।

भागवत में सत्संग की महहमा का बड़ा ही रोचक वणशन हकया गया है। रामायण और अन्य र्ास्त्रों ंमें भी सत्संग को अत्यन्त मान्यता दी गयी है। सत्संग करने से पुराने कुषि संस्कारों ंका पररष्करण होता है और आदर्श मनुष्ता का आहवभाशव होने लगता है। सत्संग करने से मनुष् का मन आदर्शवाद की ओर प्ेरेररत होने लगता है। महात्माओं ंका सत्संग न हमले, तो िमशग्रन्थों ंका अध्ययन कर सत्संग की पूहतश की जा सकती है। िाहमशक पुस्तकें भी सत्संग के हलए उत्तम सिान हैं।

(११) हकतनी देर तक मौन रहे?

हपछले पृष्ठों ंमें मौन की महहमा का सहवस्तार वणशन हकया गया है। हदन में सुहविानुसार दो र्ण्टे और प्रहत रहववारको अहिक समय तक मौन िारण करना चाहहए। मौन िारण करते समय हजन हनयमों ंका पालन करना पड़ताहै,उनका वणशन हपछले पृष्ठों ंमें हकया जा चुका है।

(१२) हकतनी देर तक हनष्काम सेवा की ?

हनष्काम कमश (सेवा) करने से हचत्त रुद्ध होता है (अन्तुःकरण पहवत्र होता है)। रुद्ध मन में ही तो ज्ञान का अवतरण होता है और ज्ञान के अवतरण हबना मुक्तक्त नहीं ंहमलने की । हनष्काम कमशयोग मानवता के प्रहत की गयी सेवा को कहते हैं। सेवा करो, पर अहंकार तथा गवश से हववहजशत रह कर। गीता में सतत कमश करने का आदेर् हदया गया है। गीता का कमश सकाम नहीं,ं पूणशतुः हनष्काम है। अपने कमश करते जाना तथा फल की आर्ा से पररव्रहजत ही रहना।

फलाकांक्षा से हववहजशत तथा हनत्य-प्रहत सेवा में लीन सिाक सद्यः मुक्तक्त को प्रिा कर लेता है। हदन में कुछ ऐसे काम करो, हजनसे हकसी का भला हो और जो सेवा-भाव से ही हकये गये हों। हकसी रोगी के हलए और्हि ला दो। हकसी के हलए पथ्य बना दो। हकसी के वस्त्र ि ो दो, हकसी को हवद्यादान दो, हकसी को कुछ हसखला दो तथा जब कभी सेवा का अवसर हमले, उसे न चूको ।

(१३) हकतना दान हकया?

बाहर हनकलते समय जेब में कुछ पैसे रख लो। जब कभी कोई हभखारी माँगे, तुरन्त दे दो। हृदय को उदार बनाओ। ऐसा मत कहो हक हमारी आय है ही हकतनी, जो सबको दान देते हफरें। अपना हफजूल खचश कम कर दान दो, अवश्य दो। दान देने से हदल खुलता है, मन का मैल रुलता है, प्ेरेम का हवकास होता है तथा मनुष् आत्म-ज्ञान का अहिकारी बनता है। उपहनदों में 'द-द-द' कह कर दान देने का आदेर् हदया है। दान केवल पैसों का ही नहीं हदया जाता। वस्त्रदान हकया जा सकता है। हवद्यादान, अन्नदान, स्वणशदान आहद दान के कई भेद हैं। अपनी-अपनी र्क्तक्त के अनुसार दान देना चाहहए और जरूर देना चाहहए। अपनी आय का दसवाँ भाग दान में अवश्य दो। यहद दान देने में हहचकने लगे, तो और क्ा कर सकोगे?

(१४) हकतनी बार मन्त्र हलखा ?

मन्त्र-लेखन के हलए कापी होनी चाहहए। हदन में हनयहमत समय पर हनहश्चत संख्या में अपना इष्-मन्त्र, जो गुरु ने हदया है और हजसका आप जप कर रहे हैं, हलखना चाहहए। मन्त्र हलखते समय अक्षर साफ और सुन्दर होने चाहहए। मन्त्र हलखना है, तो नाम के हलए कलम नहीं सींटनी चाहहए। ध्यानपूवशक और हचत्त को एकाग्र कर मन्त्र हलखा जाना चाहहए। मन्त्र हलखते समय न तो हकसी ओर देखना चाहहए, और न हकसी से बातचीत ही करनी चाहहए। मन में अन्य हवचारों को नहीं आने देना चाहहए। मन्त्र हलखने के हलए केवल स्याही का ही उपयोग हकया जाना चाहहए। पेक्तन्सल से हलखना हनयम-हवरुद्ध है। रहववार के हदन अहिक मन्त्र हलखो । मन्त्र-लेखन को हलक्तखत जप भी कहा जाता है। इसका महत्त्व जप से कई गुना अहिक होता है। पहश्चम के लोग भी हलक्तखत जप करने लग गये हैं।

(१५) हकतनी देर व्यायाम हकया ?

व्यायाम (र्ारीररक हवकास) का महत्त्व उतना ही है, हजतना मानहसक हवकास और संकल्पोन्नहत का है। यहद र्रीर को उहचत अवथथा में नहीं रखा गया, तो कोई भी उन्नहत या सफलता सम्भव नहीं। सभी सफलताओं का आिार स्वथथ र्रीर है। हनरोगी र्रीर में स्वथथ बुक्तद्ध का हनवास रहता है। र्रीर परमात्मा का रूमता-हफरता मक्तन्दर है। हनत्य स्नान आहद कर इसे र्ुद्ध और स्वथथ रखा जाना चाहहए।

व्यायाम कई प्रकार के होते हैं। अपनी-अपनी रुहच, योग्यता और पसन्द के अनुसार ही अपने हलए हकसी व्यायाम-हवर्ेर् को चुन लेना होगा। हजस व्यक्तक्त का र्रीर अस्वथथ है, उसे चाहहए हक हनत्य-प्रहत सुबह और र्ाम भ्रमण के हलए जाये। रूमने के हलए हकसी के साथ जाने की अपेक्षा अकेले जाना ही अच्छा है। तभी सवशत्र परमात्मा की हवभूहत का अनुभव हकया जा सकता है और प्रकृहत के साथ तल्लीन रहा जा सकता है। सुबह का रूमना र्रीर में नवीनता लाता है।

हनत्य-प्रहत सूयश नमस्कार का अभ्यास करना चाहहए। यह व्यायाम प्रत्येिक आयु के लोगों ◌ं के हलए लाभकर है। सूयश नमस्कार आसन, प्राणायाम और व्यायाम का समिय है। जो लोग नेत्र रोग से पीहड़त हैं, वे अवश्य इसका अभ्यास करें। आँखों ◌ं के अहतररक्त यकृत, आमार्य, आक्तन्त्रक मण्डल, वृक्क पर भी इसका आरोग्यकर प्रभाव पड़ता ही है। तैरना, दौड़ना, टेहनस खेलना, कसरत करना, दण्ड-बैठक लगाना इत्याहद व्यायाम के अनेकों ◌ं रूप हुआ करते हैं, हजनका समिय समय-समय पर अवश्य हकया जाना चाहहए।)

(१६) हकतनी बार असत्य बोला और क्ा आत्म-दण्ड हदया ?

शु्रुहत के वचन हैं हक सत्य बोलना चाहहए। सत्य ही हवजयी होता है। असत्य नहीं।◌ं जो व्यक्तक्त सत्यवादी है, वह हचन्ता और सन्ताप से हवमुक्त बन कर रहता है। यहद बारह साल तक सत्य बोलने की सािना की जाये, तो वाक्-हसक्तद्ध प्रिा हो जाती है। वाक्-हसक्तद्ध की प्राक्ति हो जाने पर वचनों ◌ं में अद्भुत र्क्तक्त आ जाती है। जो-कुछ तुम कहोगे, वह हो कर रहेगा। सदा सत्य बोलो। सत्य ही परमेश्वर है। हर काम में सत्यवाहदता ही सच्चा फल देती है और सािक को पथभ्रष् नहीं ◌ं होने देती। हनत्य-प्रहत प्रातुःकाल उठते ही सत्य का स्मरण करो और हनश्चय करो हक तुम अवश्य सच बोलोगे। यहद असत्य बोलने का अभ्यास है, तो प्रत्येिक असत्य-भार्ण के हलए एक-एक हदन का उपवास (आत्म-दण्ड के रूप में) करो। इससे तुममें चेतना आयेगी और तुम असत्य बोलने से पहले यह याद करने लगोगे हकअसत्य नहीं ◌ं बोलना चाहहए। आत्म-दण्ड का महत्त्व अत्यन्त वैज्ञाहनक और मनोवैज्ञाहनक है। आत्म-दण्ड द्वारा असत्य-भार्ण पर रोक लगायी जा सकती है।

१७. हकतनी बार क्रोि आया और क्ा आत्म-दण्ड हदया ?

क्रोि र्ाक्तन्त का र्त्रु है। इसे काम-वासना का ही रूपान्तर कहा जाना चाहहए। जब इच्छा तृि नहीं ◌ं होती, मनुष् को तभी क्रोि आता है। क्रोि के आ जाने पर वह सूमृहत और बुक्तद्ध-दोनों ◌ं को खो बैठता है। क्षमा का अभ्यास कर क्रोि पर हवजय पायी जानी चाहहए । क्रोि आ जाने पर कुछ र्ीतल जल पी लेना चाहहए। हपछले पृष्ठों ◌ं में क्रोि का हवस्तारपूवशक वणशन हकया गया था, हजसमें क्रोि को जीतने के उपाय भी बतलाये गये थे। उन्ीं ◌ं उपायों ◌ं का सहारा हलया जाना चाहहए। ध्यान के अभ्यास से क्रोि की र्क्तक्त स्वतुः ही क्षीण होती जाती है। हजस हदन क्रोि आये, उस हदन तुम्हें अपनी जप-संख्या को आत्म-दण्ड के रूप में बड़ा देना चाहहए। आत्म-दण्ड के रूप में उपवास भी हकया जा सकता है। हजस हदन क्रोि आया हो, उस हदन रात को जागरण करना चाहहए, कीतशन करते हुए प्रभु से क्षमा माँगनी चाहहए, हजससे हक दूसरी बार तुम उसके हर्कार न बनो। अवश्य क्रोि पर हवजय पा सकोगे।

(१८) हकतनी देर तक व्यथश संग हकया?

हजनको तुम हमत्र समझते हो, वे तुम्हारे र्त्रु हैं। इस दुहनया में हजतने तुम्हारे हमत्र होंगें, स्वाथी होंगें। हनुःस्वाथश हमत्र हमलना कहठन ही नहीं,◌ं असम्भव भी है। इसहलए साविान! तुम्हारे हमत्र तुम्हारा अमूल्य समय बातों में नष् करने के हलए तुम्हारे पास आते हैं। उनके साथ रह कर तुम सांसाररक बनने लगते हो, नाक्तस्तक भी बन जाते हो । सदा अकेले रहने का अभ्यास िालो। सदा यही हवचार करो हक परमात्मा तुम्हारे साथ-साथ है। महात्माओं ◌ं का सत्संग न हमले, तो आत्मा के साथ हवचरण करो, जो सदा तुम्हारे साथ रहता है।

(१९) हकतनी बार ब्रह्मचयश खक्तण्डत हुआ ?

मन, वचन और कमश से काम-वासना हववहजशत रहना ब्रह्मचयश का पालन करना है। ब्रह्मचयश का महत्त्व पुरुर्ों ंऔर क्तस्त्रयों ंके हलए समान रूप से है। भीष्म, हनुमान्, लक्ष्मण, मीराबाई, सुलभा और गागी के समान ब्रह्मचारी बनना चाहहए। र्ंकराचायश ने एक जगह पर हलखा है हक ब्रह्मचयश (पहवत्रता) सब तपस्याओं ंमें श्रेष्ठ तपस्या है। ब्रह्मचारी भगवान् है।

ब्रह्मचयश िारण करने से अनेकों ंसमस्याओं ंका हल हो जाता है, जो समस्याएँ मनुष् को दु:खी कर रही थीं ं तथा हजनके कारण वह चैन की नीदं नहीं ंले सकता था। महाश्चयश से स्वास्थ्य, मानहसक र्क्तन्त, सहनर्ीलता, बहादुरी, सूमृहत, र्क्तक्त आहद बहरा हवकास होता है। हजसने अपनी वीयश-र्क्तक्त को अपने वर् में कर हलया, वह अनेकों ंचमत्कारों ंसे अपने को सक्तित हुआ पाता है।

जब तक ब्रह्मचयश का पालन न हकया जाये, तब तक न तो आध्याक्तत्मक उन्नहत की सम्भावना है और न लौहकक उन्नहत की ही। वीयश में महान् र्क्तक्त रहती है। इसको ओज में पररणत कर देना चाहहए। जो जीवन में सफल बनना चाहते हैं और आत्म-दर्शन का रहस्य भी खोजना चाहते हैं, वे अवश्य ब्रह्मचयश िारण करना आरम्भ कर दें।

२०. हकतनी देर िाहमशक ग्रन्थों ंका स्वाध्याय हकया

रामायण, भागवत, योगवाहसष्ठ, उपहनर्द् आहद िमशग्रन्थों ंके अध्ययन को स्वाध्याय कहते हैं। स्वाध्याय हनयम है। यह हक्रयायोग के नाम से जाना जाता है। स्वाध्याय करते समय अपने हवचारों ंको इतना एकाग्र कर लेना चाहहए हक हजस पुस्तक का स्वाध्याय कर रहे हो, उसका हचत्र आँखों ंके आगे नाचने लगे । स्वाध्याय करने से अनुभव होगा हक चंचल मन एक थथान पर क्तथथर रहता है। ईर्ावास्य उपहनर्द् के कुछ मन्त्रों ंको कण्ठाग्र कर लो।
ध्यान आरम्भ करने से पहले उनका उच्चारण हकया जा सकता है।

(२१) हकतनी बार बुरी आदतों ंको दबाने में असफल रहे और क्ा आत्म-दण्ड हदया ?

मनुष् में अनेकों ंबुरी आदतें होती हैं। उनका दमन मानव-जीवन में सफल बनने के हलए अहनवायश हो जाता है। बहुत से लोगों ंको यही पता नहीं ंहै हक उनमें कौन-कौन-सी बुरी आदतें हैं। यहद उनको पता चल जाये हक कौन-कौन-सी बुरी आदतें उनको सता रही हैं, तो वे उनके हनवारण का प्रयत्न करने लगेंगे। इसहलए जान लेना चाहहए हक कौन-कौन-सी बुरी आदतें अपने में प्रबल हैं। जब दूसरे लोग तुम्हारी बुरी आदतों ंकी ओर इर्ारा करें, तो उन पर क्रोहित नहीं ंहोना चाहहए; बक्ति उनका अहसानमन्द होना चाहहए और उनके उस इर्ारे का लाभ उठाना चाहहए। बुरी आदतों ंको छोड़ना कहठन काम नहीं ंहै। केवल यह पता चलना चाहहए हक तुममें अमुक आदत बुरी है और उसका पररत्याग ही अच्छा होगा। बुरी आदतों ंपर हवजय पाने के दृहष्कोण से प्रहत सिाह उपवास करना चाहहए। हनत्य-प्रहत जप-संख्या में वृक्तद्ध करनी चाहहए, कभी-कभी नमक रहहत भोजन करना चाहहए । 'आज मैंने अमुक कायश बुरा हकया, उसके हलए र्ाम का भोजन नहीं ंकरूँगा' - इस प्रकार के हवचार मन में आने चाहहए और तदनुसार व्यवहार भी करना चाहहए। आत्म-दण्ड का महत्त्व हकतना अहिक और प्रभावर्ाली है, कहा नहीं ंजा सकता। आत्म-दण्ड के रूप में जो-कुछ भी ग्रहण हकया जाता है, वह अपने को सुिारता ही है।

(२२) हकतनी देर इष्-देवता पर ध्यान हकया ?

जब मन एकाग्र हो जाता है, अस्त-व्यस्तता नहीं ंरहती, तभी ध्यान (िारणा) का सूत्रपात होता है। आरम्भ में मनोनीत वसुतु पर हचत्त को एकाग्र करने का अभ्यास करना चाहहए। मन को इस प्रकार की हर्क्षा दी जानी चाहहए हक वह तुरन्त ध्यानमग्र हो जाये। आरम्भ में थथूल पदाथों पर ही हचत्त को एकाग्र करना चाहहए, िीरे-िीरे सूक्ष्म और सूक्ष्मतम पदाथों पर। िारणा के अभ्यास में हनयहमत और युक्तक्तयुक्त रहना चाहहए, तभी सफलता की अहिक सम्भावना रहती है।

जब आप नारायण की िारणा कर रहे हैं, तो उनका हचत्र अपने सामने रखना चाहहए। एकटक दृहष् से हचत्र की ओर हनहारना चाहहए, पलक भी नहीं ंझपकनी चाहहए। र्रीर-हवन्यास और शंगार का हवशे्लेर्ण करो। िीरे-िीरे हचत्र का हवशे्लेर्ण करते जाओ। तीन महीनों ंतक हचत्र के प्रते्येक अंग और प्रते्येक कला का हवशे्लेर्ण करो। मन एकाग्र होता चला जायेगा।

सगुण और हनगुशर्ण-िारणा दो प्रकार की होती है। आत्मा के गुणात्मक रूपों-ंजैसे राम, कृष्ण, नारायण आहद पर हचत्त को एकाग्र करना सगुण िारणा के नाम से जाना जाता है। आत्मा के हनहवशकार, आनन्द, सत्स्वरूप, हचत्स्वरूप आहद गुणों ंपर हचत्त को एकाग्र करना हनगुशण िारणा के नाम से जानना चाहहए।

(२३) कौन-से गुण का हवकास कर रहे हो ?

हजस गुण का अभाव है, उसका हवकास पहले हकया जाना चाहहए। तुम्हारे हजस अवगुण की ओर तुम्हारे र्र वाले या हमत्र इर्ारा कर रहे हों,ं उसका हनवारण कर, उसके प्रहतपक्षीय गुण का हवकास करना चाहहए।

प्रहत मास एक-एक सद्गुण ले लो। उसका हवकास करो। कुछ समय तक सत्य को हफर ब्रह्मचयश तथा हफर अहहंसा का पालन करो। हा तुम ऐसा होता है हक एक गुण का हवकास कर लेने पर अन्य गुण अपने-आप ही तुममें आते जाते हैं। इसहलए प्रहत मास आरम्भ में एक सद्गुण का हवकास करते रहना चाहहए।

(२४) कौन-सी बुरी आदत को हटाने का प्रयत्न कर रहे हो ?

पहले कहा जा चुका है हक मनुष् में अनेकों ंबुरी आदतें होती हैं, हजनका हनवारण अवश्य करना होता है। हकनुतु हकस प्रकार उनका हनवारण हकया जाये ? प्रहत मास एक बुरी आदत को छोड़ने का हनश्चय करते जाओ। एक साल में बारह बुरी आदतें तुमसे छूट जायेंगी। ज्यों-ंही एक बार बुरी आदतों ंके छूटने का हसलहसला र्ुरू हुआ, त्यों-ंही र्ेर् आदतें भी अपने-आप ही बोररया-हबस्तर ले कर छुमन्तर होती जायेंगी।

(२५) कौन-सी इक्तिय सता रही है?

बहुिा देखा गया है हक समय-समय पर मनुष् को एक-एक इक्तिय सताया करती है-हकसी समय रसना तो हकसी समय कोई और। इसहलए सदा ध्यान रखना चाहहए हक इस महीने में कौन-सी इक्तिय प्रबल है। पता चलने पर ही उसका हनराकरण हकया जा सकता है। हकसी को र्ब्द तो हकसी को स्पर्श; इसी प्रकार रूप, रस, गन्ध आहद गुणात्मक इक्तियाँ मनुष् को आक्रान्त हकया करती हैं। यहद व्यक्तक्त साविान है, तो उसे उनके व्यापारों ं का स्पष् पता चल जायेगा। जब तक यह पता नहीं ंचलता हक कौन-सी इक्तिय तुमको सता रही है, तब तक उसका हनवारण भी कैसे हकया जा सकता है?

(२६) हकतने हदन व्रत और जागरण रखे ?

रात भर जागे रहना जागरण है और भोजन (आहार) न करना उपवास। आत्म-दण्ड के रूप में तो इनकी हवरे्ता है ही, सािना के दृहष्कोण से भी इनका महत्त्व कुछ कम नहीं ◌ंहै।

उपवास करने से पाचन र्क्क्त को आराम हमलता है तथा अवयव श्रम-मुक्त रहते हैं। सिाह में एक बार, अन्यथा महीने में दो बार उपवास तो अवश्य ही रखना चाहहए। उपवास से र्ारीररक हवर् र्ान्त होता, आन्तररक अवयवों ◌ंको आराम हमलता तथा मन की चंचलता दूर हो जाती है।

र्क्क्त से अहिक उपवास नहीं ◌ंकरना चाहहए। उपवास के साथ-साथ हमताहार का पालन भी करना चाहहए। हमताहार का पालन हकया गया, तो उपवास से दूना प्रभाव दृहष्गोचर होता है। उपवास के हदन, यहद अभ्यास न हो तो दूि और फलों ◌ंका सेवन हकया जा सकता है; हकनु्तु उपवास का अभ्यास प्रते्येक व्यक्क्त को अवश्य होना चाहहए। उपवास की आदत हो जाने पर र्रीर से रोगों ◌ंका िीरे-िीरे पिण्डा हटता जायेगा।

रात को जागरण करना भी व्रत है। एकादर्ी, हर्वराहत्र, गीता-जयन्ती तथा हकसी पहवत्र हदन में, साल में कम-से-कम दो-तीन बार जागरण अवश्य करना चाहहए। जागरण करने वाले व्यक्क्त के हलए कुछ हनयम हैं। वे हैं आहार-सम्बन्धी, मैथुन-सम्बन्धी, आचार-सम्बन्धी। जागरण करने के हदन साक्त्त्वक और हिा आहार ही हलया जाना चाहहए, फल और दूि ही हलये जायें तो उत्तम है। जागरण के हदन सहवास नहीं ◌ंकरना चाहहए, ब्रह्मचयश को खक्ण्डत नहीं ◌ंकरना चाहहए। प्रते्येक आचार जागरण के हदन पहवत्र रहे, इसका ध्यान अवश्य रखना चाहहए। इसके अहतररक्त जागरण के हदनों ◌ंमें जप, ध्यान आहद करते रहना चाहहए, मन को गलत रासे्त पर जाने से रोकना चाहहए। साल में कम-से-कम तीन बार जागरण करने पर हनिा के पूणश योग में २४ र्ण्टों ◌ंकी कमी होती है। इसका मतलब यह होता है हक यह २४ र्णे्ट अच्छी तरह उपयोग में लाये गये। यहद जीवन-भर प्रहत वर्श २४ र्णे्ट सोने के बदले सािना के हलए उपयुक्त कर हदये जायें, तो जीवन का हकतना अच्छा उपयोग हो सकता है। यहद फल को सड़ाने की अपेक्षा पेट में िाल कर उसका सदुपयोग हकया जाये, तो हकतना अच्छा है। हनिा तो अनेकों ◌ंजन्मों ◌ंमें ले चुके हैं और लेंगे भी; परनु्तु जागरण तो मनुष् की हवरे्ता है। उस उत्तरदाहयव को, जो मनुष् को प्राि हुआ, पालना तो होगा ही।

(२७) कब सोयें ?

इस प्रश् पर पहले ही प्रकार् िाला जा चुका है। दस बजे से पहले कभी भी नहीं ◌ंसोना चाहहए। सोने का हनहश्चत समय होना चाहहए। यह नहीं ◌ंहक आज एक बजे रात को सोये तो कल को नौ बजे ही। सोने से पहले चाय, काफी आहद कुछ भी न पीयो। सोने से पहले जप, ध्यान, प्राथशना तथा प्रभु-स्मरण करो। रोजाना हनयत समय पर सोने की आदत िालोगे, तो कभी भी यह हर्कायत नहीं ◌ंरहेगी हक मुझे कल नीदं नहीं ◌ंआयी थी। हनिा का आहवभाशव अपने हाथों ◌ंमें है। जैसी आदत िालोगे, वैसा ही अभ्यास पड़ जायेगा और वैसी ही कामयाबी भी हाहसल होगी।

आध्याक्त्मक दैनक्न्दनी (डायरी)

क्रम संख्या	प्रश्नावली	महीना							योग
१	हकतने र्णे्ट सोते ?	१	२	३	४	५	६	७	
२	सो कर कब उठें ?								
३	हकतनी माला जप हकया?								

४	नाम-स्मरण हकतनी देर हकया?								
५	हकतने प्राणायाम हकये?								
६	आसन हकतनी देर हकये?								
७	एक आसन में हकतनी देर तक ध्यान हकया ?								
८	क्ा ध्यान में हनयहमत रहे?								
९	हकतने श्लोक गीता के पढ़े या याद हकये ?								
१०	सत्संग हकतनी देर तक हकया?								
११	हकतनी देर तक मौन रहे?								
१२	हकतनी देर तक हनष्काम सेवा की ?								
१३	हकतना दान हकया?								
१४	हकतनी बार मन्त्र हलखा ?								
१५	हकतनी देर व्यायाम हकया?								
१६	हकतनी बार असत्य बोला और क्ा आत्म-दण्ड हदया?								
१७	हकतनी बार क्रोि आया और क्ा आत्म-दण्ड हदया?								
१८	हकतनी देर तक व्यथश संग हकया?								
१९	हकतनी बार ब्रह्मचयश खक्तण्डत हुआ?								
२०	हकतनी देर िाहमशक ग्रन्थों ंका स्वाध्याय हकया?								
२१	हकतनी बार बुरी आदतों ंको दबाने में असफल रहे और क्ा आत्म-दण्ड हदया?								
२२	हकतनी देर इष् देवता पर ध्यान हकया?								
२३	कौन-से गुण का हवकास कर रहे हो ?								
२४	कौन-सी बुरी आदत को हटाने का प्रयत्न कर रहे हो?								
२५	कौन-सी इक्तिय सता रही है?								
२६	हकतने हदन व्रत और जागरण रखे ?								
२७	कब सोये?								

नाम ....

पता ....

.हस्ताक्षर

सप्तम प्रयोग

उपसंहार

समय बड़ा मूल्यवान् है

संसार में ऐसे लोग भी हैं जो सारे-का-सारा जीवन खाने, पीने और सोने के अहतररक्त तार् खेलने या र्राब पीने में हबता देते हैं। बहुत से लोग ऐसे भी हैं, हजनके जीवन में न तो कोई हसद्धान्त है और न हनयम; मात्र समय को बरबाद करना ही उनको मालूम है। मनुष् की दर्ा हकतनी दयनीय हो चुकी है। लोग िन का होम करने में तहनक भी नहीं ंहहचहकचाते, साथ-साथ चररत्र और समय की बहल भी देते हैं। आज तत्पररणामस्वरूप मद्यपान, जुआ, वेश्यागमन आहद न जाने हकतने सामाहजक दुगुशण मनुष् को हनगले बैठे हैं। मनुष् कब चेतेगा और राह पर कब आयेगा !

हकतने अफसोस की बात है! मनुष् का जन्म हकसी कायश-हवर्ेर् के हलए हुआ है। जीवन खाने, पीने, पहनने और सन्तानोत्पादन के हलए नहीं ंहै। जीवन के पीछे परमात्मा का पहवत्र हविान है। इस जीवन से परे भी आनन्दमय जीवन है। इसहलए इस जीवन का प्रत्येक क्षण लक्ष्य की ओर अग्रसर होने में हबताना चाहहए। समय कीमती है-बेर्कीमती है। एक बार हाथ से हनकल गया, तो हनकल ही गया। समय बड़ी तेजी से भागा जा रहा है। जब-जब समय की सूचना देने वाली र्ण्टी बजती है, तब-तब समझ लो हक तुम्हारे जीवन में मृत्यु एक र्ण्टे को पार कर चुकी है और जीवन का एक र्ण्टा कम हो चुका है। जब ड़ी र्ण्टा बदलती है, तब-तब यह अच्छी तरह समझ लेना चाहहए हक तुम्हारे जीवन के हवस्तार में एक कड़ी कम हो चुकी है, जंजीर की एक कड़ी हनकाल ली गयी है। मृत्यु हकतनी तेजी से अपना मागश तय करती हुई आ रही है, हफर भी हम जीवन को पानी के मोल बहा रहे हैं। बतलाओ, कब अपनी मंहजल पर पहुँचोगे, जहाँ पहुँच जाने पर मौत तुम्हारा कुछ भी नहीं ंहबगाड़ सकती। सोचो

तो सही हक आज तुम कुछ नहीं ंकरोगे, तो और कब कर पाओगे। दूसरे क्षण क्ा होगा, कौन जानता है? अभी-अभी दम हनकल जाये, इसमें सन्ेदेह ही क्ा है?

सबसे बड़े र्ोक की बात तो यह है हक जीवन का आिा हहस्सा सोने में ही बीत जाता है। दूसरा बड़ा भाग व्याहियों ंमें ही चला जाता है। जो कुछ र्ेर् है, उसको भी खाने, पीने और गप्पे हाँकने में हबता हदया जाता है। बचपन खेल-कूद में हबता हदया। युवावथथा क्तस्लयों ंके पीछे भाग-भाग कर, और जब उम्र बढ़ जाती है, बुढ़ापा अपनी दाढ़ फैलाये आ जाता है तो भी पररवार की समस्या से अवकार् नहीं ंहमलता। बोलो, बोलो तो सही, कब क्ा कर सकोगे ? कब ऐसा काम करोगे, हजससे जीवन का मतलब हसद्ध हो, मनुष्-जीवन और परु-जीवन में अन्तर पड़े। थोड़ी देर हवचार करो।

िाक्टर साहब अभी-अभी टेलीफोन पर बातें कर रहे थे। टेलीफोन पर बात कर बैठक में आ कर बैठे ही थे हक प्राण हनकल गये, मेज पर का नाश्ता अछूता ही पड़ा रह गया। एक राजकुमारी अपने पहत के साथ उद्यान-भ्रमण के हलए कार में बैठ कर जा रही थी हक रास्ेते में दुर्शटना हो गयी, दोनों ंके प्राण साथ-साथ हनकल गये। र से अन्दर से एक जमीदंार हनकला, कुसी पर आराम करने के हलए आँगन में बैठा था हक बैठा ही रह गया। जल के बुलबुले के समान जीवन में ऐसी र्टनाएँ हनत्यर्: देखने में आती हैं। जीवन इतना अहनहश्चत है और मौत का आगमन इतना आकक्तस्मक है हक हवा भी नहीं ंलगती। बोलो तो सही, हम क्ा हैं और क्ा कर रहे हैं? जीवन नश्वर है, अहनहश्चत है, तो इसका यह अथश नहीं ंहक हम पलायनवादी बनें। एक-एक क्षण की कीमत पहचाननी चाहहए। हम. राकफेलर और हम. आक्तस्टन ने समय की कि की। प्रहतहदन दसों ंलाख पाउण्ड ब्याज उन्ें प्रिा होता था। उनके हलए एक-एक सेकंि का मूल्य था। एक र्ण्ेटे के अन्दर-ही-अन्दर वे लाखों ंऔर करोड़ों ंका व्यापार करते थे।

समय महासम्पहत्त है। हजस प्रकार व्यवसायी समय की कीमत पहचानता है और प्रहत क्षण का उपयोग करता है, उसी प्रकार आध्याक्तत्मक सािक को संन्यास लेने के बाद भी समय का सदुपयोग करना चाहहए। संन्यास ले कर आराम से बैठ गये और र्ेर् हजन्दगी मजे के साथ हबतानी हनहश्चत कर दी-यह ठीक नहीं ंहै। संन्यासी को कभी भी आलसी नहीं ंबनना चाहहए। संन्यासी को कमशठ ही नहीं ंमहाकमशठ, हवचारर्ील ही नहीं ंमहाहवचारर्ील और हनश्चयपरायण ही नहीं ंमहाहनश्चयपरायण होना चाहहए। आध्याक्तत्मक सािक को अपना पूरा समय जप, ध्यान आत्म-हचन्तन, स्वाध्याय और सेवा में ही व्यतीत करना चाहहए। बेकार की बातें एक क्षण के हलए भी की जायें, तो मन पर बड़ा बुरा प्रभाव िालती हैं। प्रत्ेयेक क्षण परमात्मा की सेवा में व्यतीत होना चाहहए। एक-एक क्षण को बचा कर र्ण्टों ंका सदुपयोग हकया जा सकता है।

हबहार और क्ेवेटा के भूकम्पों ंसे हमने क्ा हर्क्षा ग्रहण की है? क्ा अब भी हमारे मन में सवैराग्य के भाव नहीं ंजागे हैं? क्ा अब भी हमने सािना करने का हनश्चय नहीं ंहकया है? क्ा तार् खेलने और हसनेमा देखने से ही सच्ची र्ाक्तन्त हमल सकेगी? अरे भाई, जब मौत तुम्हारा गला पकड़ेगी, तो कौन तुम्हारी मदद के हलए आयेगा ?

समय भाग ही नहीं ंरहा है, सीहमत भी है, उस पर हवघ्नों ंका पहाड़ है जीवन के सामने । भाई, अज्ञान की गाँठ को खोल दो, हनवाशण का आनन्द लो। संसार दु:खों ंसे भरा हुआ है। इस दु:ख से मुक्तक्त पाने के हलए लगन से सािना आरम्भ कर दो।

हजस तरह दो हदन का मेला लगता है, लोग आते और आनन्द ले कर हफर चले जाते हैं, हजस तरह नदी में बुलबुले उठते और सागर में तरंगों ंपर तरंगें लहराती हैं, उसी प्रकार यह जीवन भी दो हदन का मेला है, सागर की चंचल तरंगों ंके समान ही अक्तथथर है।

जब तुम आये अकेले थे और जब जाओगे, अकेले ही। कोई तुम्हारा साथ नहीं ंदेगा। तुम आये थे नंगे ही, जाओगे तो भी नंगे ही, एक हचथड़ा भी तुम्हारे साथ नहीं ंजायेगा। भजन करो, कीतशन करो, यही तुम्हारे साथ जायेगा (अवश्य जायेगा)।

समय का सदुपयोग करो, तो जीवन में सफलता की प्राक्ति कर सकोगे तथा आत्म-दर्शन के रहस्यों ंको भी समझ सकोगे। जो कुछ उपदेर् अब तक बतलाये जा चुके हैं, उनका अक्षररुः पालन करो, अपने जीवन के अन्दर हछपी हुई र्क्त को प्रकाहर्त करो।

इक्तिय-संयम

इक्तिय-हनग्रह के हलए दम और प्रत्याहार का अभ्यास अत्यन्त प्रभावर्ाली है। उपवास, साक्तत्त्वक आहार-हवहार, नमक, चीनी, इमली, हमचश, प्याज, लहसुन, मांस आहद का त्याग रसना (रसनेक्तिय) पर हनग्रह थथाहपत करने में सहायता देता है। ब्रह्मचयश िारण करने से गुि इक्तिय पर हनयन्त्रण थथाहपत हकया जाता है। मौन िारण करने से वाणी-हनग्रह होता है।

राह चलते समय बन्दर की तरह चारों ंओर नजर दौड़ाते हुए, मत चलो। सदा हनम्न दृहष् करके चलना चाहहए। जब र् में रहते हो, त्राटक का अभ्यास करो। आँखों ंको एकटक हकसी वसुतु पर थथाहपत करना त्राटक है। इस अभ्यास से चकुषु इक्तिय का हनग्रह होता है। हसनेमा, िरामा, नाच-पाटी में नहीं ंजाना चाहहए। सोने के हलए मखमली गद्दों ंका उपयोग नहीं ंकरना चाहहए। हबस्तरा पयाशि और सुखकर हो; हकनुतु हवलासी न हो। फूलों ंऔर सुगक्तन्धत िव्यों ंका सेवन न करो। जब-जब, जो-जो इक्तिय काबू से बाहर जा रही हो, उसका ध्यान रखते रहो। मौका हमलते ही उसे र्सीट कर अन्दर ले जाओ। इक्तिय पर हनग्रह कर हलया जाये, तो बड़ी र्ाक्तन्त हमलती है। सफलता ऐसे ही व्यक्तक्तयों ंको हमलती है, र्ाक्तन्त ऐसे ही व्यक्तक्त प्रिा कर सकते हैं, हजन्ोंनें अपनी तमाम इक्तियों ं पर संयम की थथापना कर ली है। जब तक इक्तिय-दमन नहीं ंहकया गया, तब तक सािना का मतलब ही क्ा हसद्ध हुआ?

कठोपहनर्द् में कहा गया है हक स्वयमूभू ब्रह्मा ने इक्तियों ंको बहहगाशमी प्रवृहत्तर्ील बनाया, इसहलए मनुष् बाहरी हवश्व को ही देखता है, आन्तररक आत्मा को नहीं;ं परनुतु जो लोग बुक्तद्धमान् हैं, हजनका हनश्चय दृढ़ है और जो आत्म-तत्त्व को प्रिा करने के अहभलार्ी हैं, उनकी आँखें अन्दर की ओर देखने लगती हैं। उनकी वृहत्त अन्तमुशख हो जाती है। वे आत्म-हचन्तन करने लगते हैं। बाहरी हवश्व को ही सब-कुछ न समझ कर आन्तररक आत्मा की सत्ता पर हवश्वास करना और उसको जानना ही अन्तमुशख वृहत्त है। जब इक्तियाँ बाहरी व्यापारों ंसे हवमुख हो कर अन्दर की ओर हवचार-परायण हो जाती हैं, तभी कहा जाता है हक अन्तमुशख वृहत्त का उदय हो चुका है।

जब मनुष् कछुएँ के समान सब ओर से अपनी इक्तियों ंको हवर्यों ंसे हवमुख कर अन्दर समेट लेता है, तब क्तथथतप्रज्ञ बन जाता है।

जब सािक इक्तियों ंको हवर्यों ंके भोग से हवमुक्त कर देता है, तब इक्तिय-हवर्य हनराहार रह कर हनजीव हो जाते हैं; हकनुतु उनका लेर्मात्र अवहर्ष् रहता है। जब आत्म-साक्षात्कार हो जाता है, तब उस लेर् की हनवृहत्त हो जाती है।

मनुष् की सतत सािना के बावजूद भी कभी-कभी इक्तियाँ अपनी प्रबलता के कारण उसको र्सीट ले जाती हैं। इक्तियों ंका सामना प्रबलता से करना चाहहए।

हजस प्रकार समिु में तीव्र बवण्डर जहाज को, हजस हदर्ा में चाहे ले जा सकता है, उसी प्रकार इक्तियाँ भी सिाक को अपनी प्रबलता के कारण जहाँ चाहे ले जा सकती हैं।

सिाक में कभी-कभी प्रहतहक्रया की सम्भावना भी रहती है। सिाक को इसका हवर्ेर् ध्यान रखना चाहहए। यहद वह साविान नहीं ़है, तो वैराग्य के अभाव में प्रहतहक्रया का होना आरम्भ होता है तथा इक्तियाँ हफर से उत्पात मचाने लगती हैं। इस अवथथा में हनग्रह बड़ा ही दुष्कर हो जाता है। सिाक हगर जाता है।

प्रत्याहार के अभ्यास के हलए वैराग्य और त्याग की सहायता चाहहए। प्रत्याहार में सफलता प्राि कर लेने पर एकाग्रता का अवतरण होता है। अहिकांर् लोग प्रत्याहार का अभ्यास तो नहीं ़करते और िारणा आरम्भ कर देते हैं। यही कारण है हक वे सफलता के भागी नहीं ़बन सकते। प्रत्याहार का बड़ा महत्त्व है। प्रत्याहार के अभ्यास से इक्तियों ़को हवर्य भोग की प्राक्ति नहीं ़होती, उनको हनराहार रह कर हनजीव हो जाना पड़ता है। प्रत्याहार के कारण वे क्षीणांग हो जाती हैं। कुछ हदनों ़के अनन्तर यहद वे हवर्य-भोग के सम्पकश में आती भी हैं, तो उते्तेहजत नहीं ़ हो पातीं।़ हजस प्रकार सपश के हवर्-दन्त हनकाल कर उसको र्क्तिहीन कर हदया जाता है, उसी प्रकार प्रत्याहार द्वारा इक्तियों ़के हवर् को भी हनचोड़ हलया जाता है; हकन्तु इसके हलए अभ्यास-तत्परता होनी चाहहए। दीर्श काल तक हनयहमत रूप से अभ्यास करते रहना चाहहए। यह एक-दो हदन या दो-चार महीनों ़का मसला नहीं।़ इसके हलए िैयश की आवश्यकता है। दो-चार महीनों ़में प्रत्याहार में सफलता नहीं ़हमली, तो इसका अथश यह नहीं ़हक हमलेगी ही नहीं।़ प्रत्याहार के अभ्यास में वैराग्य और त्याग के साथ-साथ हववेक का समुपुट भी होना चाहहए।

प्रत्याहार के अभ्यास में सफल हो गये, तो र्ोर-गुल वाली जगहों ़में भी हचत्त को एकाग्र हकया जा सकता है। प्रत्याहार-सम्पन्न सिाक ज्यों ़ही आसन लगाता है, त्यों–ही उसकी इक्तियाँ अपने-अपने बाहरी व्यापार बन्द कर देती हैं और वह ध्यानथथ हो जाता है। बाहरी र्ब्दों ़और वातावरण से वह जरा भी प्रभाहवत नहीं ़हो पाता। प्रत्याहार से न तो हचत्त चंचल रहता है और न मानहसक कष् ही अनुभूत होते हैं।

वेदान्त के अभ्याहसयों ़के हलए दम की सािना हनहश्चत की गयी है। यही राजयोहगयों ़का प्रत्याहार-सािन है। दम का अथश इक्तियों ़के दमन से है। प्रत्याहार में राजयोगी हजन-हजन हनयमों ़और अनुर्ासनों ़का पालन करता है, उन्हीं ़हनयमों ़और अनुर्ासनों ़का पालन वेदान्ती को भी करना होता है, तभी दम की सािना में सफलता हमलती है। दम-सािना में सफलता हमल जाने पर समािान की वृहत्त का अवतरण होता है।

राजा जनक और र्ुकदेव की कथा सबको मालूम ही है। र्ुकदेव की प्रत्याहार की परीक्षा लेने के हलए ही जनक ने यह रीहत हनकाली थी। र्ुकदेव को प्रत्याहार का अच्छा अभ्यास था; अतः वे सफल उतरे।

मौन, ब्रह्मचयश और अहहंसा का पालन करो, प्रत्याहार में सफलता हमलेगी।

सत्संग की महहमा : उससे लाभ

श्री कृष्ण ने उद्धव से कहा था: "मुझे योग के सािनों ़में उतनी प्रीहत नहीं,़ सांख्य-दर्शन में उतना आकर्शण नहीं,़ वेदाध्ययन में उतना प्रेम नहीं,़ तपस्या में उतनी श्रद्धा नहीं,़ त्याग में उतना हवश्वास नहीं,़ अहग्नहोत्रों,़ दान, िमश, उपवास-व्रत, पूजा-पाठ, मन्त्रोच्चारण, तीथश-दर्शन, यम-हनयम आहद िाहमशक, नैहतक आचारों ़में उतनी आथथा नहीं,़ हजतनी आथथा, प्रीहत और श्रद्धा सािनों ़के संग में है।" उद्धव को पूरा ज्ञान देने के अनन्तर भगवान् ने इस रहस्य

का उद्‌्राटन हकया हक सत्‌संग ही महामहहमर्‌ालीनता के द्वार को खोलने की कुंजी है। इसहलए सत्‌संग केवल सिाारण िमश नहीं, सिाना है, हजसके सहारे सिाक आत्म-दर्शन और आत्म-ज्ञान की प्राक्ति कर सकता है।

सत्‌संग का प्रभाव

हहन्दू-र्‌ास्त्रों में सत्‌संग का प्रभाव ओजस्वी र्‌ैली में वहणशत हकया गया है। बुक्तद्धमान्‌, सन्त, योगी, संन्यासी, महात्मा, सदाचारपरायण, सहद्वचारवान्‌ लोगों के साथ रहने को सत्‌संग कहते हैं। सत्‌संग का थथूल रूप कथा-वाताश, व्याख्यान-सभाओं में जा कर वक्ताओं का प्रसंग सुनना है; पर सत्‌संग का सही अथश है-उपयुशक्त लोगों के सम्पकश में रह कर उनके आचार में अपने को ढालने का प्रयत्न करना। बड़े लोगों में बड़ी र्क्क्त होती है, उनका दजाश सबसे
बढ़ कर रहता है। गुलाब को हकसी पत्थर में रख दो, तो उससे भी सुगन्ध हनःसृत होने लग जायेगी। इत्र को र्रीर पर मलो, तो मल-मूत्र-पूररत र्रीर भी सुरहभ से महकने लगता है। सत्‌संग का भी ऐसा ही प्रभाव है। एक क्षण के हलए भी सन्तों के साथ रहा जाये, तो मन का अनेकों जन्मों से संहचत मैल िुलने लगता है। हजस तरह आग में पड़ने पर बड़े-से-बड़ा वस्त्र भी जलने लगता है, बड़ी-से-बड़ी लकड़ी भी जलने लगती है, जमा हुआ बरफ भी पानी होने लगता है, उसी प्रकार सन्तों के संग में रहने से अनेकों पापों का प्रक्षालन होता जाता है। उनमें बड़ी र्क्क्त रहती है, जो अपने चारों ओर एक प्रकार के हवहभन्न वातावरण की सृहष्‌ करती है। जो उस वातावरण के सम्पकश में आता है, वही नम्र, हवनीत, दयालु बनने लगता है। हजस तरह वेश्या के पास जाने से कामुक हवचार, दुकान में जाने से खरीद के हवचार, हसनेमा जाने से मनोरंजन के हवचार अपने-आप ही आ जाते हैं (क्ोंहक वहाँ का वातावरण ही वैसा है), उसी प्रकार सन्तों के पास जाने से सन्तव के गुण अपने-आप ही हवचारों में उतरने लगते हैं।

हजस प्रकार एक ही हदयासलाई रुई के पवशतोपम ऊँचे संग्रह को फूँक सकती है, उसी प्रकार एक ही क्षण का हकया हुआ सत्‌संग मनुष्‌ के जन्मजन्मान्तरागत मैल को िो देता है, अनेकों संस्कारों को भस्मसात्‌ कर देता है। भगवान्‌ र्‌ंकराचायश ने भी जगह-जगह पर सत्‌संग का बखान हकया है।

अपने नगर या ग्राम में सत्‌संग का अभाव होने से ऐसी जगहों में जाना चाहहए, जहाँ सन्त लोग रहते हों; हजनके पास रहने से पहवत्र हवचारर्‌ील बनने की प्रेरणा हमल सके। हररद्वार, वाराणसी, नाहसक, प्रयाग, ऋहर्केर्‌, बदरीनाथ, उत्तरकार्‌ी आहद थथान सन्तों के जमर्ट के हलए प्रहसद्ध हैं। जब कभी अवकार्‌ हमले, इन थथानों में अवश्य जाओ ।

यहद इतना करना र्क्क्त से बाहर है, तो महापुरुर्‌ों के हलखे हुए ग्रन्थों का हनयमपूवशक श्रद्धा-सहहत स्वाध्याय करो। इससे भी सत्‌संग की आंहर्क पूहतश हो सकती है।

सत्‌संग का प्रभाव देक्तखए, जगाई और मिाई िाकू थे, तर गये। रत्नाकर को सत्‌संग ने ही वाल्मीहक बना हदया। सत्‌संग तीव्र अहग्न के समान है, हजसके सामने व्यथश के र्‌ास-फूस नहीं ठहर सकते हैं। सत्‌संग महासागर की प्रचण्ड लहर है, जो वृहत्त-रूप जहाजों को अन्तलशय कर देती है। सत्‌संग वह हनवाशत व्योम है, जहाँ सूयश सुन्दरतापूवशक र्‌ोहभत रहता है।

मनुष्‌ को मुक्तक्त प्रापि करने के हलए ज्ञान और प्रेम ही तो चाहहए; सत्‌संग से उसके हलए प्रेरणा हमलती है, सहायता हमलती है और आिार हमलता है। सत्‌संग के महाप्रभाव के कारण हजनके अवगुण नष्‌ हो गये हैं, उन व्यक्तक्तयों में हवद्या का प्रादुभाशव होता है। सत्‌संग से अहवद्या का हनराकरण और हवद्या का श्रीगणेर्‌ होता है।

सन्त लोग सदा अच्छी बातें ही हसखलाया करते हैं। उनका कतशव्य सबको पे्ररेरत करना होता है। वे प्रते्येक व्यक्तक्त को सुिार की बातें ही हसखलाते हैं। इसहलए सन्तों ◌ंका संग प्रभावर्ाली बतलाया गया है।

कहा जा चुका है हक जो पद तपस्या, पूजा, अन्न-वस्त्र तथा गृहदान, वेदाध्ययन, देव-पूजन, अहि-सूयश-उपासना से प्रिा नहीं ◌ंहकया जा सकता, उसे ही सत्संग के द्वारा अनेकों ◌ंसािारण, अहततर नीच व्यक्तक्त भी पा गये, तब तुम भी क्ों ◌ंन प्रयत्न करो ?

र्-र् में सत्संग कीहजए

रोजाना र्ाम के समय, जब र् के सभी लोग उपक्तथथत हों,◌ं हमल कर सत्संग करना चाहहए। इसके हलए कोई कमरा या गृह-मक्तन्दर अच्छा है। पास-पड़ोस के जो लोग रुहच लेते हों,◌ं उनको भी हनमक्तन्त्रत करना चाहहए।

दो र्ण्टे तक गीता-पाठ, उपहनर्दों ◌ंका अध्ययन, रामायण की कथा, भागवत पर प्रवचन, योगवाहसष्ठ पर उपदेर्, भजन, कीतशन इत्याहद कायशक्रम सम्पन्न हकये जा सकते हैं। यही प्रते्येक पररवार के हलए सत्संग है। वे इससे लाभ उठा सकते हैं।

इससे सारे र् का वातावरण आध्याक्तत्मक हो जायेगा, भौहतकता और नाक्तस्तकवाद का नाम भी नहीं ◌ं रहेगा। र् की औरतों ◌ंको सत्संग का उत्तरदाहयव हमलना चाहहए और बालकों ◌ंको इसका तुरन्त फल।

अकेले-अकेले सत्संग

कभी-कभी सन्तों ◌ंके संग का सुअवसर नहीं ◌ंहमलता। सन्तों ◌ंका संग न हमले, इसके हलए सत्संग न करना ठीक नहीं।◌ं यहद सन्तों ◌ंका संग हमलने में कहठनाई हो, तो सन्तों ◌ंकी रचनाओं ◌ंके साथ (हजनमें उनके अनुभव हैं) सत्संग करो। महात्माओं ◌ंके हवचार उनकी पोहथयों ◌ंमें अंहकत हकये रहते हैं। उनके हलखे हुए ग्रन्थों ◌ंसे ज्ञान और अनुभव की पयाशि सामग्री हमलती है। र्ंकराचायश तो हमारे बीच नहीं ◌ंहैं, परनु्त हम उनके हवचारों ◌ंऔर अनुभवों ◌ंके साथ अपना सम्पकश थथाहपत कर सकते हैं। उनकी रचनाओं ◌ंको पहढ़ए। हववेक-चूड़ामहण का अध्ययन कीहजए, तो उनका सत्संग ही तो हकया जा रहा है। जहाँ सािारणतः महात्माओं ◌ंके साथ सत्संग कर उनके व्यक्तक्तव के साथ भी सम्पकश थथाहपत हकया जाता है, वहाँ अकेले अकेले सत्संग करना है, तो उन्ीं ◌ंमहात्माओं ◌ंके हवचारों ◌ंऔर अनुभवों ◌ंके साथ सम्पकश थथाहपत करो।

आजकल जीवन पेचीदा हो गया है। अक्तस्तव का प्रश् ही नहीं ◌ंहल हो रहा है। और तो और, लोगों ◌ंको अपने र् की खबर लेने के हलए भी समय नहीं।◌ं तब कौन प्रयाग, कार्ी, हररद्वार जाये और हकस प्रकार सत्संग प्रिा हो? इसी दृहष्कोण से मैं 'अकेले-अकेले सत्संग' की प्रर्ंसा करने में नहीं ◌ंचूकूँगा।

जब समय हमले, एक र्ण्टा, दो र्ण्टा या पन्दरह हमनट ही तुरन्त हववेक-चूड़ामहण खोल लो। योगवाहसष्ठ पढ़ना आरम्भ कर दो। कहठन हवर्य में रुहच न ले सको तो रामायण, महाभारत, माकशणे्डेयपुराण, स्कन्दपुराण तथा भागवत आहद काव्यों ◌ंका अध्ययन करो। कथात्मक होने से इन ग्रन्थों ◌ंमें प्रते्येक हदलचस्पी लेने लगेगा।

यहद तुम्हारी प्रकृहत हवचारात्मक है तो योगवाहसष्ठ, गीता, पंचदर्ी आहद वेदान्त-ग्रन्थों ंका स्वाध्याय करो। प्राचीन काल के सामाहजक हविान का अध्ययन करना चाहो, तो मनुस्मृहत का अध्ययन करो। १०८ उपहनर्द् हैं, उनका अध्ययन भी करो तो मन को उच्च प्रेरणा हमलेगी।

इस प्रकार व्यस्त सांसाररक जीवन में भी तुमको महात्माओं ंके हवचारों ंके साथ सत्संग करने का अवसर हमलेगा। अपने पास पुराने ि‍मशग्रन्थ जुटा कर रखो। गीता प्रेस, गोरखपुर से बड़ी अच्छी पुस्तकें हमल सकती हैं, जो जीवन-भर तुम्हें सत्संग-सुिा का पान करायेंगी।

सत्संग और परमात्म-दर्शन

पहले ि‍माशत्मा व्यक्तक्तयों ंसे सम्पकश और उनकी सेवा। सम्पकश और सेवा से स्वात्म-स्वरूप के ज्ञान का उदय होता है। ज्ञानोदय होते ही वैराग्य, हवर्य-पदार्थों से अनासक्तक्त तथा परमात्मा के प्रहत प्रेम। यहाँ पर भक्तक्त का जन्म होता है। भक्तक्त सत्कार-सेहवत हुई, तो भक्त परमात्मा का प्यारा बन जाता है।

स्वामी हववेकानन्द जी ने रामकृष्ण परमहंस का सत्संग हकया। ज्ञानदेव को हनवृहत्तनाथ का सत्संग प्रिा हुआ। गुरु गोरखनाथ को मत्स्येन्द्रनाथ का सत्संग प्रिा हुआ। परमात्मा को सवशत्र व्यिा देखना, सभी प्राहणयों ंमें संप्राण्यमान् अनुभव करना-यही क्ा कम है? इससे उच्चतर सत्संग तो और है ही नहीं।ं

प्राचीन काल में हवद्याथी इसीहलए पहवत्र गुरुकुलों ंमें पहवत्र गुरुओं ंके पास भेजे जाते थे। उनको महात्माओं ंके सत्संग का आदेर् हदया जाता था। बाल्यकालीन अवथथा सत्संग के सुन्दर प्रभाव को स्वीकार कर लेती है, उसे अपने में अन्तलीन भी कर देती है।

बीसवीं ंर्ती, तुम भी सुन लो

बीसवीं ंर्ताब्दी के नर और नाररयाँ भौहतकवाद के हवर् से सराबोर हैं। उनके हदलों ंमें आध्यात्मिकता का रज-कण भी नहीं।ं सत्संग करने की बात तो दूर रही, उनको यही मालूम नहीं ंहक सत्संग हकस हचहड़या का नाम है? उनके संस्कार उलझ गये हैं, मैले हो गये हैं, काले हो गये हैं, हकया ही क्ा जाये ?

यहद आज का नर-नारी-समाज अपने सामने मुँह खोले हुए दुःखों ंके हनराकरण की जरा भी चाह रखता है, तो अपने हदल और हदमागों ंको साफ कर ले। हजस प्रकार मर्ीन को कल-पुजे हनकाल कर पुननशव हकया जाता है, हजस प्रकार गन्दी जगहों ंको पानी से साफ हकया जाता है, उसी प्रकार बीसवीं ंर्ताब्दी के प्रहतहनहि मनुष् को अपने हृदय और अपनी बुक्तद्ध को पुननशव करना होगा तथा आध्यात्मिकता के जल से साफ कर लेना होगा। यहद यह हो गया, तो बीसवीं ंर्ताब्दी के दूसरे अिशक को आध्यात्मिकता के प्रकार् से उज्ज्वल हकया जा सकता है।

आज प्रत्येक व्यक्तक्त के हलए सत्संग की सािना अहनवायश हो गयी है। यहद वह सत्संग नहीं ंकरता, तो भौहतकवाद के अन्धकार में ही पथ-भ्रष् बना रहेगा। पहले ही जीवन को छोटा कहा गया है, जब हक मनुष् कई सौ सालों ंतक आयु िारण हकये रहते थे। हफर आज की क्ा पूछो, जब हक मुक्तिल से जीवन की अिश-र्ताब्दी पार होती है, वह भी पार होते ही मृत्यु के तट पर पहुँचती है। इसहलए जीवन एकदम छोटा हो गया है। समय तो भागता ही जा रहा है, रुकने वाला वह है ही कब। यहद समय को हार क्तखलानी है, तो हमें उससे तेज भागने की र्क्तक्त का अजशन करना चाहहए।

मनुष्-जन्म बड़ा अनमोल है। इसको खोना ठीक उस व्यापारी के समान होगा, जो हमले मोती को (जो कई साल के पररश्रम के बाद उसे हमला था) अथाह सागर में हगरा देता है। एक बार इस जन्म से हाथ िो हदया, तो समझ लो, सदा के हलए हाथ िो हदया। कह नहीं ंसकते हक हफर होगा क्ा? यहद इस जीवन में कुछ अचे्छे संस्कारों ं का अजशन हकया है, तो कभी-न-कभी मनुष् जीवन की आर्ा की जा सकती है; पर यहद जन्म से ले कर कफन ओढ़ने तक कुते्त, हबल्ली, गिे आहद के समान कमश हकये, तो न जाने हफर कब यह मनुष्-योहन हमलेगी।

अभी तो खून में जोर् है, हवटाहमन बी की गोहलयाँ, इन्त्सूयूहलन की सुइयाँ, कििहलवर आइल, च्यवनप्रार्, स्वणशभस्म आहद खा-खा कर र्क्त को हगरने से बचाया जा रहा है। गाल अभी लाल हैं, रग-रग में खून अभी खौल रहा है, इसहलए कुछ भी समझ में नहीं ंआता-भले ही लाख समझाओ। कल को जब लकड़ी के सहारे उठने लगोगे, हजस हदन बालों ंपर बरफ हगर जायेगी, दाँतों ंको कोई आ कर स्रोते-सोते ही तोड़ जायेगा, हजस हदन हलवा और दिू ही पेट के अन्दर आसानी से जा सकेगा-सम्भवतुः उसी हदन कुछ हवचार आयेगा- 'ओहो, हमने गलती की है, युवावथथा को जुए में हार हदया; र्राब, हसनेमा, उपन्यास और अश्लील समाज के हाथों ंमें बेच हदया।' पर तब हो ही क्ा सकता है? हचहड़याँ तो खेतों ंको चुग गमी, अब तो व्यथश ही कनस्तर बजाओ।

देवी, बीसवीं ंर्ताब्दी, जागो, तुम्हारे जन जागें। सोए हुओं ंमें तुम जाग-जाग कर जागृहत भरो । इहतहास में तुम्हारे अध्याय का र्ीर्शक न तो काले अक्षरों ंमें हलखा जाना चाहहए और न लाल अक्षरों ंमें ही। या तो पीला या कार्ाय या स्वहणशम मुझे यही तीनों ंरंग पसन्द हैं। क्ों ंनहीं ंतुम ही अपने इहतहास का आमुख अपने हाथों ंसे गेरुए रंग में हलख जाती हो? मैं तुम्हारी सहायता करूँगा।

जब भगवान् परीक्षा लेते हैं

प्रहतयोहगता परीक्षा में उत्तीणश हो जाने पर योग्य व्यक्तक्त को नौकरी हमलती है। भगवान् भी सािक की परीक्षा हलया करते हैं और यह हनहश्चत करते हैं हक वह मोक्ष पाने का अहिकारी बना है या नहीं।ं इन परीक्षाओं ंका स्वरूप बड़ा कठोर हुआ करता है। आध्याक्तत्मक के्षत्रथथ सािकों ंके हलए ब्रह्मचयश-परीक्षा, देहाध्यास-परीक्षा, समदृहष्-परीक्षा, मनोिमश-परीक्षा नामक चार परीक्षाएँ हनहश्चत रहती हैं, हजनमें उत्तीणश हो कर ही उनको मोक्षाहिकारी माना जाता है।

भगवान् बुद्ध के जीवन-चररत्र से ज्ञात होता है हक वे भी परीहक्षत हुए थे। कौन-कौन-से ऐसे माया-भाव नहीं ं थे, हजन्ोंनें उनको आक्रान्त नहीं ंहकया ? उनको मार का सामना करना पड़ा था। युद्ध-भूहम में लोहा हलया, परीक्षा में उत्तीणश उतरे तो बोहि-वृक्ष के नीचे उनको ज्ञान की प्राक्ति हुई।

र्ैतान ने ईसामसीह को आक्रान्त हकया। जैहमहन को उनके गुरु भगवान् व्यास ने परीक्षा में कसा था। हवश्वाहमत्र मुहन की परीक्षा ली गयी थी। श्री हरर ने देवहर्श नारद को भी कसौटी पर कसा था। खरा उतरने के हलए सोने को आग में तपना पड़ता है। ब्रह्मचयश में उत्तीणश हो जाने पर सािक को मोक्ष का अहिकारी समझ हलया जाता है।

दूसरी परीक्षा है देहाध्यास की। यह र्रीर नार्वान है, इसमें आसक्तक्तभूत न रहना। यह र्रीर नार्वान् है, इससे आसक्तक्त क्ों ं? देहाध्यास होने पर सािक इस देह से पे्रम करने लग जाता है। योगी मत्स्ये्न्द्रनाथ ने एक बार अपने हर्ष्ों ंकी भी परीक्षा से थी। जमीन पर एक हत्रर्ूल गाड़ कर उन्ोंनें अपने हर्ष्ों ंको पेड़ पर चढ़ कर उस पर कूदने को कहा। हर्ष्ों ंका देह से पे्रम था, मोह था। एक हर्ष् ऐसा हनकला, हजसने गुरु की आज्ञा के

सामने रींर को कुछ भी न समझा और आज्ञानुसार वृक्ष पर चढ़ कर हत्ररूल पर कूद पड़ा। योगी मत्स्यैनाथ की योग-र्क्तक्त ने उस हर्ष् की अनासक्तक्त पर प्रसन्न हो कर उसे मृतुयु से बचा हलया।

गुरु गोहवन्दहसंह ने भी अपने हर्ष्ों ंकी परीक्षा ली थी। उन्ोंनें उनसे हर्र देने के हलए कहा। बहुतों ंने िर कर अस्वीकार कर हदया। चार हर्ष् ही आगे आये, सहर्श अपना हर्र देने के हलए। देहाध्यास से छुटकारा हमल गया, तो सािक परीक्षा में सफल उतरता है।

तीसरी परीक्षा है समदृहष् की। क्ा सािक कुत्ते, हबल्ली, हाथी और सूअर -- सभी में भगवान् के ही दर्शन कर रहा है-भगवान् इस प्रकार सािक की परीक्षा लेते हैं। एकनाथ महाराज की परीक्षा हुई थी। नामदेव को भी कसौटी पर खरा उतरना ही पड़ा । भगवान् रं्कराचायश की परीक्षा के हलए भगवान् को चाण्डाल का रूप िरना पड़ा। चाण्डाल का रूप िारण करने पर ही उन्ोंनें रं्कराचायश को ब्राह्मणव के अहभमान से मुक्त हकया था। 'मनीर्ापंचकम्' को पढ़ने से पता चलेगा हक हकस प्रकार रं्कराचायश को चाण्डाल के रूप में भगवान् ने उपदेर् हदये थे।

चौथी कसौटी मनोपर्म (मानहसक र्ाक्तन्त या समता) की है। भगवान् सािक के जीवन में अनेकों ंप्रकार के कष्ों ंको उत्पन्न करते हैं। हकसी की स्त्री का प्राणान्त हो जायेगा या बच्चे की अकाल मृतुयु हो जायेगी। हकसी की सम्पहत्त नष् हो जायेगी, हकसी को व्याहिग्रस्त होना पड़ेगा। इस प्रकार भगवान् सािक को हनुःसहाय-सा बना कर उसके मन की समता की जाँच करते हैं; क्ोंहंक ऐसे ही अवसरों ंपर मनुष् अपने मन की र्ाक्तन्त को खो बैठता है। यहद यह दुुःख न आयें, तो प्रत्येक व्यक्तक्त मन को र्ान्त रख सकता है। अतुः भगवान् इसी कसौटी पर सािक को कसते हैं। भिाचलम् के श्री रामदास की कथा में इसी परीक्षा की प्रहतध्वहन है।

तुम्हारी लगन और सहहष्णुता की भी इसी प्रकार जाँच की जायेगी। हतब्बत के योगी हमलारेपा को उसके गुरु माल्पा ने हकतनी कहठनाइयों ंमें कसा था, सवशहवहदत है। बार-बार ऊँचे पहाड़ पर मकान बनाने का आदेर् हदया जाता था और जब मकान तैयार हो जाता था तो हमलारेपा को उसे तोड़ कर, उसके गारे-पत्थरों ंको पहाड़ के नीचे लाने के हलए कहा जाता था। कई बार ऐसा हुआ। इतनी कठोर यन्त्रणा के बावजूद भी योगी हमलारेपा ने हहम्मत न हारी, वे गुरु की आज्ञा के अनुसार कायश करते गये। फल यह हुआ हक योगी हमलारेपा हतब्बत के महान् योगी हो चुके हैं। गुरु ने भी उनको मन्त्र-दीक्षा तभी दी, जब वे अपनी परीक्षाओं ंमें सफल उतरे ।

अतुः इन चार अहग्न-परीक्षाओं ंमें सफल उतरने की र्क्तक्त और योग्यता हो, तो भगवद्-दर्शन होते हैं। ऐसे सािक के योगक्षेम के हलए भगवान् ने 'योगक्षेमं वहाम्यहम्' की प्रहतज्ञा की है और वचन हदया है। पुरी के मािवदास की तरह भगवान् सािक की रुग्णावथथा में सेवा करने आयेंगे। सूरदास को हजस प्रकार वे रास्ते पर ले जाते थे, उसी प्रकार अपने भक्त को भी ले जायेंगे। हवल्वमंगल के हलए वे ही तो पानी और भोजन ले जाते थे, तुम्हारे हलए भी वह करेंगे ही। सोना खरा उतरने पर राजाओं ंऔर महाराजाओं ंके गले का आभूर्ण बनता है और सािक अपनी परीक्षाओं ंमें सफल उतरने पर भगवान् का प्यारा।

जीवन की सफलता भगवद्-दर्शन में ही है और सफलताएँ हवफलता की प्रहतरूप हैं।

अष्म प्रयोग

दो कथाएँ
तीन खोपहड़याँ

राजा हवक्रमाहदत्य के दरबार में एक राक्षस आया। उसके पास तीन खोपहड़याँ थीं।ं उसने राजा से कहा- "हे राजन्, अपने दरबार के पक्तण्डतों ंको कहहए हक इन तीनों ंमें से हकसी एक सुन्दर और अच्छी खोपड़ी को छाँट लें। यहद वे एक सिाह के अन्दर यह कायश न कर पाये, तो मैं उनके प्राण हर लूँगा।"

हवक्रमाहदत्य ने इस चुनौती को स्वीकार कर हलया। अपने दरबार के सभी पक्तण्डतों ंको बुला कर राक्षस की चुनौती दोहराई। पक्तण्डतों ंने यह सब सुना, तो िर के मारे बेहोर्-से हो गये। भाग्यवर्ात् उनमें एक चतुर पक्तण्डत था। उसका नाम राजाराम र्ास्त्री था। राजाराम पक्तण्डत ने सभी को िीरज हदया और आश्वासन देते हुए कहा हक वह अवश्य उत्तम खोपड़ी को छाँट सकेगा।

सातवें हदन राक्षस पुनः दरबार में प्रकट हुआ। राजाराम पक्तण्डत ने मंच पर से कहा- "हजस खोपड़ी में एक कान से दूसरे कान तक लोहे की र्लाका हनकल सकती है, वह हनकृष् है। उसका मूल्य एक कौड़ी भी नहीं।ं हजस खोपड़ी में र्लाका एक कान से प्रहवष् हो कर दूसरे कान से नहीं ंहनकलती, पर मुँह के रास्ते से हनकल जाती है, वह मध्यम कोहट की है और हजस खोपड़ी में लोहे की र्लाका एक कान से अन्दर जा कर हृदय तक पहुँच जाती है, वही खोपड़ी इन तीनों ंमें सवोत्तम है।"

परीक्षण और प्रयोग कर उसने उत्तम खोपड़ी राक्षस के हवाले कर दी। राक्षस ने पक्तण्डत की चतुराई को सराहा और अन्तिाशन हो गया। राजा ने पक्तण्डत को िन आहद से सम्माहनत हकया।

इसी प्रकार जो लोग एक कान से िमश की बातें सुनते तथा दूसरे से हनकाल देते हैं, वे हनकृष् कोहट के हैं। जो लोग िमश की बातें एक कान से सुन कर मुँह से बक देते हैं, वे मध्यम कोहट के हैं। हकन्तु जो व्यक्तक्त एक कान से मिश की बातें सुन कर उन्ें अपने हृदय में अंहकत कर लेता है, उन्ें समझ जाता है, वह उत्तम कोहट का है; क्ोंहक ऐसा व्यक्तक्त उन पर व्यवहार-परायण भी होगा।

अहभप्राय यह हक केवल पढ़ना और बोलना जीवन की सफलता के हलए उपयोगी नहीं ंहसद्ध होंगें और न आत्म-दर्शन की सम्भावना ही होगी। आवश्यकता है हक तुम प्रत्येक बात को सुन कर उस पर अमल भी करो। यही मागश है जीवन की सफलता और आत्म-दर्शन के रहस्य को समझने का भी।

हवल्वमंगल और हचन्तामहण

हचन्तामहण नतशकी थी। उसने हवल्वमंगल से कहा- "हे हवल्वमंगल, मेरा यह र्रीर अनेकों ंरोगों ंसे भरा-पूरा है और तुम इसके पीछे पागल हो रहे हो। आज का हदन तुम्हारे हपता का मृत्यु-हदन है, तो भी तुम अँिरी हनर्ा में प्रवाहवती नदी को पार कर मेरे पास आये हो। मृता स्त्री के र्व के सहारे नदी पार करने के कारण तुम्हारे र्रीर से दुगशन्ध हनुःसृत हो रही है। वह मृता कौन थी, जानते हो? वही जो कुछ ण्टों ंपहले मांसाहद से भरी हुई अनेकों ंनवयुवकों ंको काममोहहत कर सकती थी। तब उसके अिरों ंमें लाली थी तथा अंग-अंग में सौन्दयश दीखता था। पर अब वह सौन्दयश कहाँ है? वह सौन्दयश केवल मल-मूत्र और मांसाहद में था। यहद तुमने अपने मन को परमात्मा के चरणों ंमें लगाया होता, तो तुम्हें अनाहत आनन्द की प्राक्ति हो सकती थी, तुम तर जाते। तुम हकतने मुखश हो!

हवल्वमंगल के नेत्र खुल गये। वह अपने रासे्ते को पा गया। अहवद्या का परदा हट गया, एक नतशकी के उपदेर् से। कृष्ण के चरणों ंमें हचत्त लगा कर हवल्वमंगल (सूरदास) का थथान आज कहाँ पर है, कुछ देर के हलए सोहचए।

यह न कहो हक वैराग्य समाज को हनबशल बना देता है। तुम क्या समाज के बड़े भारी ठेकेदार हो? पहले अपनी ठेकेदारी कर लो, पहले अपने र में हदया जला लो, पहले अपने हदमाग को दुरुस्त कर लो, तब दूसरों ंकी हजम्मेवारी की हचन्ता करना। वैराग्य से समाज हनबशल होगा या नहीं ंहोगा, यह सोचना तुम्हारा काम नहीं ंहै और न तुममें इसके हनणशय की र्क्क्त है। हजनके पास यह र्क्क्त थी, वे वैराग्यहनष्ठ ही थे। पहले अपने को वासनाओं ंसे मुक्त कर लो, हवर्यों ंसे दूर लेते चलो, पहवत्र बना लो और सच्चा आदमी बना लो, तब कहना हक समाज को वैराग्य ने हनबशल हकया है या दृढ़ आिार पर खड़ा हकया है।